

目標	感謝の気持ちを表そう		・調理員さんの苦勞を知り、感謝の心を持つ ・食事のあいさつをきちんとする ・食器を大切に扱う			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1水	ひじきごはん ふくさたまご 小松菜の梅あえ 田舎汁	○	だいこん しめじ	ぎゅうにゅう、ふたにく、 ひじき、あぶらあげ、だいす、 とりにく、たまご、おかか、 とうふ、みそ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	にんじん、しいたけ、たけのこ、 ねぎ、こまつな、グリーンピース、 もやし、うめ、だいこん、 かぼちゃ、たまねぎ、しめじ
2木	トマトスパゲッティ れんこんのサラダ オレンジゼリー	○	しめじ れんこん	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム、かんでん	スパゲッティ、オリーブオイル、 Igg フリーゼーズ、さとう	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ピーマン、 トマト、れんこん、きゅうり、 こまつな、コーン、オレンジ
6月	ごはん じゃがいものみのむしあげ 和風ごまサラダ 白菜のみそ汁	○	だいこん はくさい しめじ	ぎゅうにゅう、とりにく、 わかめ、あぶらあげ、みそ	おこめ、じゃがいも、 かたくりこ、あぶら、 ごまあぶら、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、 きゅうり、にんじん、 はくさい、しめじ、ねぎ
7火	スタミナ丼 ワンタンスープ 柿	○	ニラ	ぎゅうにゅう、ふたにく、 みそ、とりにく	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 ワンタンのかわ	たけのこ、にんじん、キャベツ、 にら、にんにく、しょうが、 もやし、こまつな、ねぎ、かき
8水	山坂達者めし ささみの和風サラダ とうふのすまし汁	○	いい歯の日 	ぎゅうにゅう、じゃこ、 だいす、ささみのり、 かまぼこ、とうふ	おこめ、さつまいも、 かたくりこ、あぶら、 さとう、ごまあぶら	いんげん、みずな、キャベツ、 きゅうり、にんじん、もやし、 うめ、たけのこ、えのき、 ねぎ、ほうれんそう
9木	木島平村の新米 さばのぬか炊き 水菜の信田あえ 木島平村のなめこのみそ汁	○	木島平村 食材メニュー	ぎゅうにゅう、さば、 あぶらあげ、おかか、 とうふ、わかめ、 きじまだいらみそ	おこめ、さとう	みずな、きゅうり、にんじん、 だいこん、なめこ、えのき、 ねぎ
10金	ガーリックトースト ジャーマンポテト 米粉マカロニスープ	○	しめじ こまつな	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、レンズまめ	パン、バター、じゃがいも、 オリーブオイル、マカロニ	にんにく、パセリ、たまねぎ、 とうもろこし、キャベツ、 にんじん、もやし、しめじ、 こまつな
13月	ごはん スープカレー さけザンギ 木島平村のりんご	○	北海道献立 	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく	おこめ、かたくりこ、あぶら、 オリーブオイル、じゃがいも、 さとう、はちみつ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 れんこん、キャベツ、 パプリカ、しめじ、りんご
14火	エビピラフ ガルバンゾーサラダ(ひよこ豆) ジュリエンスープ みかん	○	セロリ えのき みかん	ぎゅうにゅう、エビ、 ベーコン、ハム、 ひよこまめ、とりにく	おこめ、オリーブオイル、 あぶら、さとう	たまねぎ、パプリカ、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、 コーン、にんじん、きゅうり、 キャベツ、セロリ、えのき、 みかん
15水	ゆかりごはん 生あげの肉みそ煮 じゃこ入りおひたし	○	にんじん しいたけ ほうれんそう	ぎゅうにゅう、ふたにく、 みそ、なまあげ、しらす	おこめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、 いんげん、もやし、 ほうれんそう
16木	ごはん・手作りおかかぶりかけ とりのさんしょう焼き 大根の和風サラダ とうふとわかめのみそ汁	○	だいこん にんじん みずな	ぎゅうにゅう、おかか、 とりにく、あぶらあげ、 ハム、とうふ、わかめ、みそ	おこめ、ごまあぶら、さとう、 じゃがいも	たまねぎ、しょうが、 にんにく、だいこん、 にんじん、みずな、ねぎ
17金	上ノ原小 願い事ラーメン わかめのツナ和え じゃが丸くん	○	ほうれんそう	ぎゅうにゅう、かまぼこ、 ふたにく、のり、わかめ、ツナ	ちゅうかめん、ラード、 ごまあぶら、さとう、 じゃがいも、あぶら、 プレミックス粉	めんま、ほうれんそう、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 レモン
20月	 振替休業日 					
21火	チキンカレー 海藻サラダ サイダーゼリー	○	にんじん	ぎゅうにゅう、とりにく、 ヨーグルト、チーズ、わかめ、 かいそうミックス、かんでん	おこめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、こむぎこ、バター、 こめ、はちみつ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、 パプリカ、コーン、レモン
22水	♪こぎつねごはん 魚のゆうあん焼き ♪ニラ豚汁	○	11/23 勤労感謝の日 ♪調理員さん おすすめメニュー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たら、ふたにく、なまあげ、 みそ	おこめ、さとう、さといも、 こんにゃく、あぶら	にんじん、しょうが、ゆず、 だいこん、しめじ、ごぼう、 にら、ねぎ
24金	えびとまいたけのバラ天丼 五豆 ささみのお吸い物	○	11月24日 和食の日 	ぎゅうにゅう、エビ、 とりにく、だいす、こんぶ、 ささみ	おこめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 こんにゃく	まいたけ、しめじ、にんじん、 ごぼう、たけのこ、しいたけ、 いんげん、だいこん、えのき、 みずな、こまつな、ねぎ
27月	ブルコギ丼 小松菜のナムル キムチ入りたまごスープ	○	セロリ はくさい	ぎゅうにゅう、ふたにく、 とりにく、たまご	おこめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ	ねぎ、にんにく、たまねぎ、もやし、 たけのこ、パプリカ、セロリ、 にら、こまつな、だいすもやし、 きゅうり、にんじん、はくさい、 キムチ
28火	ぬりかべトースト ポトフ アセロラゼリー	○	ゲゲゲ忌 11月30日まで 4年 社会科 見学	ぎゅうにゅう、きなこ、 とりにく、ウィンナー、 かんでん	パン、マーガリン、はちみつ、 さとう、ごま、じゃがいも	しめじ、マッシュルーム、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、カリフラワー、 アセロラ
29水	どんどろけめし 大山どりのみそつけ焼き 野菜のからししょうゆあえ 木島平村のりんご	○		ぎゅうにゅう、とうふ、 あぶらあげ、とりにく、 みそ	おこめ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、しいたけ、 にんじん、いんげん、 にんにく、たまねぎ、 キャベツ、もやし、りんご
30木	ごはん スタミナなっとう いもこんなべ 目玉おやしゼリー	○		ぎゅうにゅう、とりにく、 なっとう、みそ、とうにゅう、 かんでん	おこめ、ごまあぶら、 さとう、あぶら、さといも、 こんにゃく	しょうが、にんにく、ねぎ、 だいこん、にんじん、 ごぼう、しめじ、いんげん、 さくらんぼ

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※今月の地場食材は調布農家の伊藤さんから「さといも」を届けてもらう予定です。
 ※姉妹都市木島平村から届く食材は「お米・しめじ・えのき・なめこ・りんご」です。

平均栄養価

エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.3g
脂質 19.6g 食塩相当量 2.3g

