

とうきょうとさん しよざい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日 曜	飲 み 物	食 具	献 立 名	材 料 名			栄 養 価		
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
4	火		ごはん 十三夜のかしわ蒸し 小松菜のおひたし 湯葉入りすまし汁 お茶だんご	牛乳 鶏肉 大豆 豆乳 みそ 糸削り 豆腐 湯葉 きな粉	米 栗 パン粉 さとう ごま油 上新粉 白玉粉	にんじん 長ねぎ こまつな もやし えのきたけ たまねぎ みずな 茶葉	626	26.2	
5	水		親子丼 野菜の塩昆布和え じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ 塩昆布 わかめ 油揚げ	米 麦 糸こんにゃく 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ みつば キャベツ もやし えのきたけ こまつな	557	24.4	
6	木		味噌ラーメン パンサンスー チョコケーキ	牛乳 みそ 豚肉 ハム 鶏卵	中華麺 ごま油 油 春雨 さとう 小麦粉 チョコレート バター	にんにく 長ねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし キャベツ	635	23.5	
7	金		ごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ 豚肉とところろ野菜の和風スープ くだもの(りんご)	牛乳 鮭 ハム 豚肉	米 じゃがいも 油 さとう マヨネーズ ごま油 こんにゃく さといも	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ りんご	583	25.8	
10	月		ごはん 炭治郎と善逸ののりたまふりかけ 伊之助のギザギザ肉入りコロッケ 禰豆子イメヅのひじきと梅のサゲ 煉獄さんのさつまいも汁	牛乳 鶏卵 のり 豚肉 ひじき 糸削り 生揚げ みそ	米 油 じゃがいも ポテトフレーク さとう 小麦粉 パン粉 さつまいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう キャベツ 梅肉	696	25.3	
11	火		讃岐あんかけうどん おひたし はちみつ入りみかんゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ わかめ 糸削り 粉寒天	うどん 油 さとう さといも でんぶん ごま ごま油 はちみつ	にんじん だいこん はくさい 長ねぎ こまつな もやし オレンジジュース	552	22.4	
12	水		ごはん チーズダッカルビ テンジャンチゲ くだもの(柿)	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さつまいも ごま油 でんぶん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが 白菜キムチ しめじ 大豆もやし には 柿	616	28.2	
13	木		伊那のごはん いわしのみそ焼き ほうれんそうの磯和え なめこけんちん汁	牛乳 いわし みそ のり 油揚げ 豆腐	米 さとう ごま油 さといも	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん なめこ だいこん 長ねぎ	551	26.3	
14	金		カルボナーラトースト ツナのトマトドレッシングサラダ ウィンナーと野菜のスープ煮	牛乳 チーズ ベーコン ツナ ウィンナー	食パン 油 小麦粉 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト はくさい セロリ パセリ	552	22.6	
15	土		ハヤシライス コーン入りフレンチサラダ 伊那のりんごジュースゼリー	牛乳 豚肉 豆乳 粉寒天	米 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン リンゴジュース	635	19.3	
18	火		ごはん ミッキーハンバーグ 星のサラダ キラキラフルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき ハム	米 じゃがいも 油 ごま油 星麩 さとう	たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー えだまめ ホールコーン パイン缶 白桃缶 みかん缶 バタフライビー	650	26.1	
19	水		ごはん 豆腐の五目炒め 白菜サラダ くだもの(うんしゅうみかん)	牛乳 豚肉 えび あさり 豆腐	米 油 さとう でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん だけのご水煮 干しいたけ 長ねぎ はくさい きゅうり みかん	621	29.2	
20	木		ごはん ししゃもの甘辛味 ひじきとツナのサラダ 大根とこんにゃくのみそ汁	牛乳 ししゃも ツナ ひじき わかめ みそ	米 でんぶん 油 小麦粉 さとう こんにゃく	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ゆず だいこん えのきたけ 長ねぎ	581	24.3	
21	金		肉みそ焼きそば 白菜とベーコンのスープ いがぐり揚げ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ベーコン 豆腐	中華麺 油 でんぶん 栗甘露煮 さつまいも 白玉粉 さとう 小麦粉 そうめん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのご水煮 干しいたけ こまつな はくさい	652	24.7	
25	火		ごはん 鶏肉とたまねぎのしょうゆソテー カラフル野菜炒め きのこたっぷりみそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム 油揚げ 生揚げ みそ	米 油 でんぶん 糸こんにゃく	たまねぎ しょうが 赤ピーマン にんじん キャベツ だいこん 生しいたけ しめじ えのきたけ エリンギ まいたけ なめこ 長ねぎ	585	24.5	
26	水		アップルトースト チキンシチュー 粒マスタードのコールスロー	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	りんご たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ レモン きゅうり ホールコーン	586	20.1	
27	木		さつまいもごはん 鮭のもみじ焼き 白菜のみそ汁 くだもの(りんご)	牛乳 鮭 油揚げ みそ	米 さつまいも マヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ はくさい えのきたけ りんご	552	26.9	
28	金		スパゲティクリームソース 野菜のイタリアンサラダ 土曜日のカップケーキ	牛乳 鶏肉 豆乳 鶏卵	スパゲティ 油 米粉 さとう バター 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 きゅうり ホールコーン えだまめ いちごジャム	656	24.8	
◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							11月分 一日あたりの平均	605	24.7
☆マークは6年生の立てた献立です。							3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0