

とうきょうとくせん しよくざい 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)
1	水	箸	ごはん さばのみそ煮 小松菜サラダ 大根のみそ汁	牛乳 さばのみそハム ひじき 油揚げ わかめ	米 さとう 春雨 ごま油	しょうが こまつな にんじん だいこん えのきたけ <b>長ねぎ</b>	572	24.8
2	木	フォーク	ココアパン カスタードチキン じゃがいものニョッキ	牛乳 豆乳 鶏肉 大豆 鶏卵 生クリーム ベーコン	ココアパン パン粉 さとう じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム水煮 キャベツ ブロッコリー	550	25.1
6	月	箸	肉みそ焼きそば 白菜のベーコンスープ 📖クリネズミ	牛乳 豚肉 レバー 大豆 みそ ベーコン 豆腐	中華めん 油 でんぷん 栗甘露煮 <b>さつまいも</b> さとう 小麦粉 冷や麦油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ <b>こまつな</b> はくさい	647	24.1
7	火	スプーン	ごはん チーズダッカルビ テンジャンチゲ りんご	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 豆腐 みそ	米 油 <b>さつまいも</b> ごま油 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが キムチ しめじ 豆もやし にら りんご	619	29.5
8	水	箸	ごはん きんぴらコロック かみかみサラダ キャベツとにんじのみそ汁	牛乳 豚肉 するめ みそ	米 油 じゃがいも ポテトフレーク ごま油 パン粉 こま	にんじん たまねぎ ごぼう <b>だいこん</b> きゅうり キャベツ えのきたけ <b>長ねぎ</b>	669	24.3
9	木	フォーク	キャロットライス米粉ソースかけ ポテト入りフレンチサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり 豆乳 寒天	米 油 米粉パウダー じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 ホールコーン 枝豆 オレンジジュース みかん缶	628	21.8
10	金	箸	麦の豊年ごはん ほっけの塩焼き ごまだれサラダ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 ほっけ 豚肉 油揚げ 豆腐	麦 米 ごま油 <b>さつまいも</b> にんにく <b>さといも</b> でんぷん	にんじん ごぼう 干しいたけ はくさい ホールコーン <b>だいこん</b> しょうが <b>長ねぎ</b>	551	26.3
13	月	箸	ごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 ハム 油揚げ みそ	米 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 小麦粉 春雨 油 さとう	しょうが <b>キャベツ</b> <b>長ねぎ</b> にら にんにく きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ	655	23.4
14	火	ジョレンスシ	きのこうどん 切り干し大根の和え物 抹茶のケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ 鶏卵	冷凍ほうとう さとう 甘納豆 バター 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ <b>こまつな</b> 切り干し大根 <b>キャベツ</b>	631	24.3
15	水	スプーン	ごはん 生揚げの中華風煮 ししゃものカレー揚げ みかん	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 えび ししゃも	米 油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが <b>にんじん</b> たまねぎ 干しいたけ ヤングコーン缶 <b>キャベツ</b> チンゲンサイ みかん	664	29.0
16	木	フォーク	アップルトースト ブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 粉砂糖 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 さとう	りんご にんにく <b>ブロッコリー</b> セロリ <b>にんじん</b> <b>キャベツ</b> マッシュルーム水煮 たまねぎ	598	22.9
17	金	箸	ごはん おでん もやしとコーンのおひたし 📖きびだんご	牛乳 むすびこんぶ つみれ ちくわ きな粉 さつまあげ がんもどき うずら卵 豆腐	米 さとう さといも こんにやく ちくわぶ 白玉粉 きび	<b>にんじん</b> <b>大蔵大根</b> もやし ホールコーン	602	23.5
20	月	スプーン	たんたんめん風ピリ辛チャーハン 豆腐入りシューマイ ロウバンタン	牛乳 豚肉 みそ 鶏卵 豆腐	米 油 ごま さとう ごま油 でんぷん シューマイの皮	にんにく たけのこ水煮 きくらげ 干しいたけ <b>にんじん</b> たまねぎ にら しょうが はくさい <b>長ねぎ</b>	553	24.0
21	火	フォーク	ジャムサンド マセドアン(角切り)サラダ 📖ご主人のためのマカロニスープ	牛乳 ベーコン たら スキムミルク 生クリーム	食パン いちごジャム オリーブ油 さとう マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ <b>にんじん</b> マッシュルーム水煮 パセリ きゅうり ホールコーン	568	21.5
22	水	箸	ごはん(伊那華米) 豚肉と大根のうま煮 かきたま汁 柿	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵	米 油 こんにやく さとう <b>さといも</b> でんぷん	しょうが <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> <b>はくさい</b> <b>長ねぎ</b> こまつな 柿	595	24.5
24	金	箸	さつまいもごはん 鮭のチャンチャン焼き ごまあえ 豆腐団子汁	牛乳 さけ みそ 豆腐 鶏肉	米 さつまいも バター さとう こま 白玉粉	<b>にんじん</b> たまねぎ <b>キャベツ</b> もやし <b>こまつな</b> きくらげ <b>だいこん</b> <b>はくさい</b> <b>長ねぎ</b>	563	27.4
27	月	フォーク	秋野菜のカレーライス 野菜の甘酢あえ ミルクティープリン	牛乳 鶏肉 寒天 生クリーム	米 油 <b>さといも</b> <b>さつまいも</b> 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ <b>にんじん</b> しめじ <b>キャベツ</b> きゅうり	686	21.0
28	火	フォーク	きのこ水菜のペペロンチーノ アランチーニ 卵スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	オリーブ油 スパゲティ 米 油 小麦粉 パン粉 でんぷん	にんにく たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ 水菜 <b>にんじん</b> ホールトマト パセリ	668	26.6
29	水	箸	親子丼 野菜の塩昆布和え じゃがいものみそ汁 焼りんご	牛乳 鶏肉 鶏卵 塩昆布 わかめ みそ	米 油 こんにやく さとう こま バター じゃがいも	<b>にんじん</b> たまねぎ みつば <b>キャベツ</b> こまつな もやし りんご	587	26.0
30	木	フォーク	ソフトフランスパン 📖シェパーズパイ コーンサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン スキムミルク	ソフトフランスパン 油 小麦粉 さとう じゃがいも	たまねぎ <b>にんじん</b> <b>キャベツ</b> ホールコーン <b>はくさい</b> パセリ	568	23.8

◎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	609	24.7
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0