



日	曜 日	献立	牛乳	材 料 名				栄養価			
				主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーとなるもの		主に体の調子を整えるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	海鮮チャーハン 春巻き 鶏肉ともやしのスープ	○	えび、いか、 あさり、 豚肉、鶏肉	牛乳	精白米、押麦、 はるさめ、さとう、 でんぷん、小麦粉、 春巻きの皮	油、ごま油	にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ、 グリーンピース、 にんにく、たけのこ、 たまねぎ もやし、 干しいたけ	729	31.0
2	火	麦ご飯 豚汁 さばの塩麹焼き ツナ大根	○	さば、ツナ、 豚肉、豆腐、 みそ	牛乳	精白米、米粒麦、 塩こうじ、さとう、 じゃがいも、 こんにゃく	ごま油、 油	にんじん、 東京小松菜	きゅうり、 東京だいこん、 ごぼう、長ねぎ	733	34.2
3	水	ココアパン かぼちゃの豆乳グラタン レンズ豆のシチュー 果物(伊那市産りんご)	○	鶏肉、豆乳、 豆乳クリーム、 レンズ豆め	牛乳、 ピザ用チーズ	ココアパン、 マカロニ、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも	油、 乳なしマーガ リン	かぼちゃ、 パセリ、 にんじん、 ホールトマト	たまねぎしょうが、 マッシュルーム、 グリーンピース、 にんにく、伊那りんご	867	36.5
4	木	四川豆腐丼 パンチビーンズ アセロラポンチ	○	豚肉、豆腐、 大豆	牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、でんぷん	油、 ごま油	にんじん、 にら	伊那長ねぎ、 しょうが、にんにく、 干しいたけ、 たけのこ、黄桃缶、 パイン缶、りんご缶、 アセロラジュース	816	35.7
5	金	昆布ごはん 田舎汁 五目卵焼き りんごゼリー	○	鶏肉、油揚げ、 卵、豚肉	牛乳、昆布、 粉寒天	精白米、押麦、 さとう、じゃがいも、 こんにゃく	油	にんじん、 万能ねぎ	しょうが、グリーンピース、 たけのこ、たまねぎ、 干しいたけ、長ねぎ、 だいこん、はくさい、 りんごジュース	749	33.7
8	月	中華風炊き込みご飯 おさかなシウマイ 春雨スープ	○	焼き豚、鶏肉、 いわし、たら、 豆腐、うずら卵	牛乳	もち米、精白米、 押麦、でんぷん、 しゅうまいの皮、 はるさめ	油、 ごま油	にんじん、 東京小松菜	干しいたけ、 たけのこ、たまねぎ、 グリーンピース、 長ねぎ、ごぼう、 しょうが、きくらげ	772	34.2
9	火	おろしスパゲッティ ポテトフライ ひよこ豆のサラダ	○	ツナ、 ひよこめ	牛乳、 ちりめんじゃこ	スパゲッティ、 さとう、じゃがいも、 小麦粉、でんぷん、 パン粉	オリーブ油、 油、ごま油、 白ごま	にんじん、 東京小松菜	東京だいこん、 たまねぎ、キャベツ、 レモン果汁、もやし	765	30.2
10	水	照り焼きチキンバーガー マカロニのクリーム煮 果物(みかん)	○	鶏肉、豆乳	牛乳、 調理用牛乳、 ピザ用チーズ、 生クリーム	丸パン、マカロニ、 さとう、でんぷん、 さつまいも、米粉	油	にんじん、 パセリ	キャベツ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 マッシュルーム、 はくさい、みかん	738	33.4
11	木	あぶたま井 ししゃもの利休焼き フルーツサイダーゼリー	○	鶏肉、油揚げ、 卵	牛乳、 ししゃも、 粉寒天	精白米、米粒麦、 さとう	白ごま、 黒ごま	にんじん	伊那長ねぎ、 たまねぎ、 グリーンピース、 りんご缶、みかん缶	841	40.7
12	金	麦ご飯 のり佃煮 カップメンチカツ 切干大根のお浸し 味噌けんちょう	○	豚肉、生揚げ、 みそ	牛乳、 ほしのり	精白米、米粒麦、 さとう、でんぷん、 コーンフレーク、 じゃがいも	油、 ごま油	にんじん、 東京小松菜	たまねぎ、キャベツ、 もやし、切干し大根、 東京だいこん、 長ねぎ	737	27.7
15	月	ピザトースト クラムサラダ にんじんポタージュ	○	ハム、あさり	牛乳、 ピザ用チーズ、 調理用牛乳、 生クリーム、 粉チーズ	無塩食パン、 小麦粉、でんぷん、 さとう、じゃがいも	油、ごま油、 白ごま、バター、 乳なしマーガ リン	ホールトマト、 ピーマン、 にんじん、 東京小松菜、 パセリ	たまねぎ、しょうが、 マッシュルーム、 東京キャベツ、 東京だいこん、 グリーンコーン	731	30.9
16	火	みたま(黒豆おこわ) 治部煮 ひじきのピリッと和え	○	黒大豆、 鶏肉、ツナ	牛乳、 芽ひじき	精白米、もち米、 小麦粉、生ふ、 じゃがいも、 三温糖、さとう	油	にんじん、 伊那ほうれん そう	干しいたけ、 たけのこ、きゅうり、 東京だいこん、 東京キャベツ	730	28.9
17	水	キムチうどん 海藻サラダ オレンジケーキ	○	豚肉、あさり、 みそ、卵	牛乳、 芽ひじき、 カットわかめ	うどん、さとう、 小麦粉	オリーブ油、 ごま油、油、 乳なしマーガ リン	にんじん、 チンゲンサイ	東京だいこん、 伊那長ねぎ、 たまねぎ、はくさい、 白菜キムチ、れんじ、 もやし、ホールコーン、 キャベツ、マーマレード、 オレンジジュース	734	23.9
18	木	ターメリックライス ポボティ(南アフリカ版ミートローフ) ポイキ(肉と野菜の煮込み) 果物(はれひめ)	○	豚肉、大豆、卵、 あさり、豆乳、 鶏肉、ベーコン	牛乳	精白米、米粒麦、 生パン粉、パン粉、 東京さつまいも	オリーブ油、 油	パセリ、 にんじん、 赤パプリカ	にんにく、しょうが、 レーズン、たまねぎ、 キャベツ、ズッキーニ、 はれひめ(柑橘)	784	32.6
19	金	わかめごはん 鶏肉とじゃが芋のうま煮 ゆずドレサラダ 冬至ぜんざい	○	鶏肉、豆腐、 あずき	牛乳、 生わかめ、 炊き込みわかめ	精白米、押麦、 じゃがいも、 つきこんにゃく、 さとう、上新粉、 白玉粉、三温糖	油	にんじん、 かぼちゃ	東京だいこん、 たまねぎ、キャベツ、 グリーンピース、 きゅうり、ゆず	790	24.0
22	月	ガーリックチキンピラフ トマトシチュー 魚のスパイス焼き	○	鶏肉、ベーコン、 豚肉、シルバー	牛乳	精白米、押麦、 じゃがいも、さとう、 小麦粉、パン粉	オリーブ油、油、 乳なしマーガ リン	にんじん、 ホールトマト、 パセリ、 赤ピーマン、 ピーマン	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 ホールコーン、 グリーンピース、 しょうが、エリンギ	732	35.0
23	火	麦ご飯 厚揚げの味噌汁 いかのレモン風味揚げ 野菜炒め	○	いか、ベーコン、 豚肉、生揚げ、 みそ	牛乳、 生わかめ	精白米、米粒麦、 でんぷん、小麦粉、 さとう	油	にんじん	東京キャベツ、 東京だいこん、 レモン果汁、 もやし、長ねぎ	736	33.7
24	水	ケチャップライスの クリームソースがけ カラフルサラダ もちもち焼きチョコ餅	○	鶏肉、えび、 いか、豆乳、 豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、 米粉、さとう、 米粉マカロニ、 白玉粉、粉砂糖	オリーブ油、 油	にんじん、 トマトジュース、 東京小松菜、 赤ピーマン	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	731	24.7

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

今月の伊那市産食材

今すり米、ほうれん草、長ねぎ、りんご

◎12日～19日は『とうきょう元気農場』産の大根・さつまいもを使用します。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11月平均	762	31.7(16.6%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)