



11月の献立表



日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
1 金	わかめごはん	2年給食なし	わかめ	精白米、米粒麦		674 29
	擬製豆腐		豆腐、鶏肉、卵	三温糖、油	人参、玉葱、筍、干し椎茸、生姜	
	キャベツのゆかり和え				キャベツ、胡瓜、ゆかり	
	のっぺい汁		鶏肉	じゃが芋、コンニャク、デンプン	大根、小松菜、人参、ごぼう	
5 火	たくあんごはん	牛乳		精白米、白炒り胡麻	たくあん	666 30
	ブリの柚子味噌焼き		ブリ、白味噌	三温糖	柚子	
	胡麻和え			白すり胡麻、三温糖	小松菜、もやし、人参	
	けんちん汁		豆腐	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、干し椎茸	
6	午前授業のため給食はありません					
7 木	スパゲティミートソース	牛乳	豚肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、小麦粉、バター、油	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、トマト缶、マッシュルーム	836 30.4
	絵本より「りっちゃんサラダ」		ボークハム、刻み昆布、カツオ削り節	三温糖、油	キャベツ、人参、胡瓜、コーン	
	グリとグラのカステラ		卵、調理乳	ホットケーキミックス、はちみつ、バター	レモン	
8 金	高野豆腐のそぼろご飯	牛乳	鶏肉、凍り豆腐	精白米、米粒麦、三温糖、油	干し椎茸、人参、長葱	727 33.3
	ひじき入り玉子焼き		豚肉、干ひじき、卵	三温糖、油	人参、干し椎茸、玉葱	
	なめこの味噌汁		豆腐、赤味噌		なめこ、えのき茸、長葱、小松菜	
	みかん				みかん	
11 月	大豆ごはん	牛乳	大豆、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	人参	681 33.1
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	白菜の昆布和え		刻み昆布	白炒り胡麻、胡麻油	白菜、人参	
	きりたんぼ汁		鶏肉	きりたんぼ、糸コンニャク	ごぼう、白菜、舞茸、長葱	
12 火	ポークカレーライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、人参	856 25.5
	枝豆サラダ			三温糖、油	キャベツ、枝豆、コーン、人参	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶、りんご缶	
13	期末考査のため給食はありません					
14	期末考査のため給食はありません					
15 金	レーズンシュガートースト	牛乳		ブドウパン、グラニュー糖、油		833 30.1
	白菜と鮭のクリーム煮		鮭、生クリーム、粉チーズ、調理牛乳	小麦粉、バター、油	白菜、玉葱、人参、ブロッコリー	
	ガーリックバジルポテト			じゃが芋、油	にんにく	
18	お弁当をご持参ください 					
19 火	高菜めし	牛乳	油揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、もち米、油	高菜漬け、生姜	723 23.4
	太平麺（タイピーエン）		豚肉、ナルト、イカ、エビ	春雨、油	生姜、にんにく、白菜、人参、もやし、玉葱、小松菜、キクラゲ	
	きなこポテト		きな粉	さつま芋、きび砂糖、油		
20 水	麻婆豆腐丼	牛乳	豆腐、豚肉、八丁味噌、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、油	にんにく、生姜、人参、筍、干し椎茸、長葱	727 28.7
	海藻サラダ		わかめ、茎わかめ	三温糖、油	キャベツ、人参、枝豆	
	チンゲン菜のスープ		鶏肉	油	チンゲン菜、人参、玉葱、えのき茸、キクラゲ、生姜	
21 木	さんまの蒲焼丼	牛乳	さんま	精白米、白炒り胡麻、デンプン、小麦粉、三温糖	生姜	767 25.1
	和風サラダ		わかめ	三温糖、油	キャベツ、人参、胡瓜、大根	
	田舎汁		生揚げ、白味噌	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう	
22 金	カレーうどん	牛乳	豚肉	うどん、デンプン	長葱、玉葱、人参、小松菜、干し椎茸	664 24.4
	根菜サラダ		ツナフレーク、白味噌	白すり胡麻、三温糖、油	ごぼう、レンコン、キャベツ、胡瓜、人参	
	チーズ蒸しパン		卵、チーズ、調理牛乳	小麦粉、三温糖、バター		
25 月	胡麻ごはん	牛乳		精白米、黒胡麻		736 28.9
	スンドゥブチゲ		豚肉、豆腐、赤味噌	三温糖、デンプン、胡麻油	生姜、白菜キムチ、白菜、ニラ、人参、長葱、干し椎茸	
	チャプチェ		豚肉	春雨、白炒り胡麻、油	生姜、ピーマン、人参、もやし、にんにく	
	おかしな目玉焼き		粉寒天、カルピス	上白糖	桃缶	
26 火	かりかり梅しそご飯	牛乳		精白米	梅、ゆかり	712 25.3
	おでん		焼き竹輪、揚げボール、つみれ、昆布、うすら卵	板コンニャク、竹輪心	大根	
	さつま芋と小魚の揚げ煮		大豆	さつま芋、白炒り胡麻、デンプン、油		
27 水	ミートドック	牛乳	豚肉、大豆	コッパパン	人参、玉葱、にんにく、マッシュルーム	692 26.9
	イカのガーリックサラダ		イカ	三温糖、油	胡瓜、キャベツ、コーン、にんにく	
	チキンボトフ		鶏肉、ベーコン	じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ、セロリ	
	りんご				りんご	
28 木	西東京市共通献立	牛乳				768 33.7
	エビピラフ		エビ、ベーコン、鶏肉	精白米、バター、油	にんにく、人参、玉葱、コーン、ピーマン	
	ブロッコリーサラダ		ツナフレーク	三温糖、油	ブロッコリー、キャベツ、人参	
	キャベツのミートボールスープ		豚肉、大豆	じゃが芋、デンプン	玉葱、キャベツ、人参、小松菜、にんにく、トマト缶	
29 金	吹き寄せごはん	ジュース	鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、さつま芋、三温糖、油	本しめじ、人参、ごぼう	800 27.3
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	上新粉、三温糖、デンプン、油	生姜	
	もずく玉子とじスープ		鶏肉、もずく、豆腐、卵	デンプン	人参、えのき茸	

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。