



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 火	まめごまトースト	牛 乳		食パン、マーガリン、砂糖、白いんげん豆、白胡麻		825 31.7
	オリヴィエサラダ（ロシア料理）		ボークハム	じゃが芋、オリーブ油、砂糖、マヨネーズ調味料	人参、ブロッコリー、ピクルス、玉葱	
	ひよこ豆のカレースープ		豚肉	じゃが芋、三温糖、なたね油	根生姜、にんにく、人参、玉葱、ひよこ豆、グリーンピース	
2 水	たっぷりキャベツのホイコーロ丼	牛 乳	豚肉、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、胡麻油	にんにく、根生姜、キャベツ、人参、ピーマン、長葱	739 32.3
	カリカリ高野豆腐の中華風サラダ		凍り豆腐	三温糖、胡麻油	キャベツ、もやし、小松菜、人参	
	茎わかめの中中華スープ		豚肉、茎わかめ、豆腐	デンプン、胡麻油	根生姜、人参、ほうれん草、長葱、白菜	
4 金	ゆかりご飯	牛 乳		精白米	ゆかり	705 30.5
	鶏肉のレモン醤油		鶏肉	きび砂糖	根生姜、レモン	
	千草和え		油揚げ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、キャベツ、もやし、胡瓜、干し椎茸	
	なめこの味噌汁		豆腐、赤味噌、白味噌		なめこ、長葱、小松菜	
7 月	ご飯	牛 乳		精白米		814 24.8
	海苔の佃煮		焼き海苔	三温糖		
	かぶのそぼろ煮		豚肉	糸コンニャク、竹輪心、デンプン、三温糖、油	根生姜、玉葱、かぶ、人参、小松菜	
	スイートポテト		生クリーム、調理用牛乳	さつま芋、バター、三温糖		
8 火	麦ごはん	牛 乳		精白米、米粒麦		729 34.4
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	コンニャク金平		豚肉	じゃが芋、糸蒟蒻、三温糖、油	人参、唐辛子	
	田舎汁		豚肉、豆腐、赤味噌、白味噌	じゃが芋	人参、大根、ごぼう、小松菜	
9	期末考査のため給食はありません					
10	期末考査のため給食はありません					
11 金	西東京市共通献立	牛 乳				660 32.8
	キャベツの和風スパゲティ		豚肉、ベーコン	スパゲティ、オリーブ油	にんにく、キャベツ、人参、本しめじ、長葱、ピーマン	
	南瓜のサラダ		ボークハム	じゃが芋、油	南瓜、人参、胡瓜、コーン	
	イタリアンスープ		鶏肉、ベーコン、卵、チーズ	なたね油	玉葱、人参、小松菜、トマト缶	
14 月	麦ごはん	牛 乳		精白米、米粒麦		772 33.7
	ぼくとじいちゃんのハンバーグ(絵本)		鶏肉、卵、米味噌	米ぬか油、生パン粉、三温糖	玉葱	
	水菜の海苔酢和え		ツナフレーク、焼き海苔	白胡麻	みず菜、胡瓜、レモン	
	いものこ汁（秋田県）		鶏肉、赤味噌	里芋、糸コンニャク	舞茸、なめこ、長葱、せり	
15 火	きのこのカレー	牛 乳	豚肉	じゃが芋、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、本しめじ、ごぼう	910 27.9
	ひじきとジャコの鉄骨サラダ		干ひじき、しらす干し、米味噌、ヨーグルト	三温糖	切干大根、人参、胡瓜、レモン	
	フルーツ白玉			白玉団子、上白糖	パイン缶、みかん缶、桃缶	
16 水	大根スパゲティ	牛 乳	ツナフレーク、焼き海苔	スパゲティ、三温糖、デンプン、オリーブ油	小松菜、レモン、大根	805 29.4
	豚しゃぶサラダ		豚肉	白すり胡麻、三温糖、油	胡瓜、キャベツ、人参、玉葱	
	ロックケーキ		卵、調理牛乳	ホットケーキミックス、バター、砂糖		
17 木	秋刀魚ごはん	牛 乳	秋刀魚	精白米、三温糖、デンプン、油	根生姜	770 28.0
	和風サラダ			三温糖、油	大根、人参、小松菜	
	豚汁		豚肉、豆腐、赤味噌、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、ごぼう、長葱	
18 金	チーズパン	コ ミ ル ク		チーズパン		796 34.6
	シェパーズパイ		豚肉、大豆、調理牛乳	じゃが芋、上白糖、油	にんにく、人参、玉葱、トマト缶	
	キャベツとベーコンのスープ		ウインナー、ベーコン	なたね油	キャベツ、玉葱、人参、小松菜	
21 月	㊤ サッカー応援メニュー	牛 乳				754 33.7
	マクブース（カタール料理）		ムキエビ、鶏肉	精白米、デンプン、オリーブ油	ピーマン、玉葱、人参、にんにく、マッシュルーム、レモン	
	タブーリサラダ（パセリのサラダ）			三温糖、なたね油	キャベツ、胡瓜、コーン、パセリ	
	ひよこ豆と野菜のスープ		ベーコン	じゃが芋、白いんげん豆、米粉、油	ひよこ豆、人参、玉葱、白菜、小松菜	
22 火	㊤ サッカー応援メニュー	牛 乳				694 38.0
	コッペパン			コッペパン		
	手作り皮なしソーセージ		豚肉、卵	パン粉、三温糖、米ぬか油	にんにく、玉葱、セロリ	
	サワーキャベツ			三温糖	キャベツ、人参	
	アイントプフスープ（ドイツ料理）		鶏肉	デンプン、三温糖	玉葱、セロリ、人参、さやいんげん、トマト缶	
24 木	さつま芋ごはん	牛 乳		精白米、もち米、さつま芋		765 29.8
	鶏の唐揚げ		鶏肉	上新粉、デンプン、三温糖、油	根生姜	
	白菜のお浸し		カツオ削り節		白菜、もやし、人参	
	キムチとニラの味噌汁		豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌		白菜キムチ、白菜、ニラ、干し椎茸	
25 金	吹き寄せご飯	牛 乳	鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、三温糖、油	本しめじ、人参、さやいんげん	722 35.5
	鮭の生姜あんかけ		鮭	三温糖、デンプン、胡麻油	根生姜	
	切干大根の甘酢和え			三温糖	切干大根、小松菜、人参	
	すまし汁		豆腐、かまぼこ		大根、ほうれん草、長葱	
28 月	チキンピラフ	牛 乳	鶏肉	精白米、オリーブ油	コーン、根生姜、にんにく、人参、玉葱	776 28.9
	カントリーサラダ			三温糖、なたね油	胡瓜、キャベツ、大根、レモン	
	チリコンカン		豚肉、ベーコン	じゃが芋、なたね油	ひよこ豆、にんにく、玉葱、人参、トマト缶	
29 火	ちゃんこうどん	牛 乳	鶏肉、油揚げ、白味噌	うどん、白滝	筍、えのき茸、人参、長葱、小松菜	808 32.5
	野菜ソテー		ベーコン	なたね油	ほうれん草、もやし、コーン	
	カップ肉まん		豚肉	小麦粉、三温糖、油	根生姜、玉葱、人参、干し椎茸、筍	
30 水	レーズンくるみトースト	牛 乳		食パン、くるみ、はちみつ、マーガリン	干しぶどう	771 27.9
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃが芋、オリーブ油	玉葱、コーン、パセリ	
	旬野菜のスープ		豚肉	米ぬか油	根生姜、白菜、人参、長葱、小松菜	

* 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。