



# 令和5年 11月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	ごはん 鯖みそ漬け焼き じゃが芋きんぴら かんぴょう卵とじ汁	牛乳 さわら 豚もも肉 厚けずり節(鰹) 鶏もも肉 たまご	米 じゃがいも サラダ油 つきこんにやく 三温糖 でんぷん	ごぼう にんじん グリーンピース 長ねぎ かんぴょう こまつな	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 30.4g 脂質 16.6g 炭水化物 93.4g 食塩相当量 2.8g
2	木	豚丼 野菜のお浸し みそけんちん汁 くだもの	牛乳 豚もも肉 厚けずり節 (鰹) 油揚げ 木綿豆腐	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 さつまいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 こまつな もやし ごぼう とうもろこし だいこん ひらたねなし柿	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.2g 炭水化物 102.8g 食塩相当量 2.6g
6	月	ごはん すき焼き煮 からし和え みそ汁	牛乳 豚もも肉 焼き豆腐 厚けずり節(鰹) 油揚げ	米 サラダ油 しらたき 三温糖 さつまいも	はくさい にんじん 長ねぎ こまつな もやし チンゲン菜 玉葱 万能ねぎ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.4g 炭水化物 94.1g 食塩相当量 2.6g
7	火	メキシカンライス 海藻サラダ チリコンカン くだもの	牛乳 無添加ウィンナー 海藻ミックス 豚もも肉 金時豆	米 サラダ油 ごま油 三温糖 米粉	にんにく 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが ホールトマト トマトビューレ りんご	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.2g 炭水化物 102.9g 食塩相当量 3.0g
8	水	ごはん 五目卵焼き おかか漬け 切干大根の煮もの みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 粉かつお節 豚もも肉 大豆 油揚げ 厚けずり節(鰹)	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり 切干しだいこん こまつな	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.8g 炭水化物 95.3g 食塩相当量 3.0g
9	木	ごはん ぶりの照り焼き 三色漬け さつまいもレモン煮 みそ汁	牛乳 ぶり 厚けずり節(鰹) 木綿豆腐 生わかめ	米 三温糖 でんぷん さつまいも	しょうが にんじん だいこん きゅうり レモン果汁 えのきたけ こまつな	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.4g 炭水化物 101.1g 食塩相当量 2.6g
10	金	しょうゆラーメン フライドポテト 小松菜ともやしのナムル オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 粉寒天	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 じゃがいも 揚げ油 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ とうもろこし もやし なら 長ねぎ こまつな オレンジジュース	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.9g 炭水化物 93.8g 食塩相当量 3.6g
13	月	ごはん 生揚げそぼろ煮 きゅうりとじゃこ酢のもの 具たくさん根菜汁	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 厚けずり節(鰹) ちりめんじゃこ 生わかめ 油揚げ 絹ごし豆腐	米 サラダ油 三温糖 でんぷん つきこんにやく	しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 グリンピース きゅうり キャベツ ごぼう だいこん こまつな	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 29.5g 脂質 24.1g 炭水化物 89.2g 食塩相当量 2.5g
14	火	わかめごはん 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ 豚汁	牛乳 わかめご飯の素 鶏もも肉 豚もも肉 厚けずり節(鰹)	米 三温糖 でんぷん さつまいも サラダ油 さといも	しめじ にんじん ブロッコリー 玉葱 だいこん ごぼう 長ねぎ	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.3g 炭水化物 96.4g 食塩相当量 2.8g
15	水	ガーリックトースト かぼちゃサラダ ポトフ パインゼリー	牛乳 ロースハム 豚もも肉 粉寒天	ソフトフランスパン 有塩バター サラダ油 三温糖 じゃがいも 上白糖	パセリ にんにく 西洋かぼちゃ にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし セロリー キャベツ パセリ パインジュース	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 28.9g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 3.2g
16	木	ごはん 鯖のピリ辛焼き 生姜浅漬け きのご汁 くだもの	牛乳 まさば 豚もも肉 油揚げ 厚けずり節(鰹)	米 三温糖 でんぷん サラダ油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ まいたけ しめじ りんご	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 28.3g 脂質 18.1g 炭水化物 84.5g 食塩相当量 2.2g
17	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 押木綿豆腐 豚もも肉	米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん はるさめ 上白糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 なら もやし きゅうり 玉葱 とうもろこし こまつな	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.1g 炭水化物 102.1g 食塩相当量 2.9g
18	土	秋野菜カレー コールスローサラダ ジュリエヌスープ フルーツポンチ	牛乳 豚もも肉 ベーコン	米 サラダ油 米粉 さつまいも 揚げ油 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん しめじ りんご なす キャベツ きゅうり パセリ バイン缶 みかん缶 黄もも缶	エネルギー 734 Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.9g 炭水化物 124.8g 食塩相当量 2.6g
21	火	親子丼 大根べっこう煮 みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏もも肉 厚けずり節 (鰹) たまご 豚ばら肉 粉寒天	米 つきこんにやく でんぷん サラダ油 三温糖 上白糖	玉葱 にんじん グリンピース しょうが だいこん こまつな えのきたけ ぶどうジュース	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 20.6g 炭水化物 105.3g 食塩相当量 3.1g
22	水	ごはん 鶏つくね焼き キャベツゆかり漬け カレー粉ふき芋 みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 絞豆腐 厚けずり節(鰹) 生揚げ	米 でんぷん 三温糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ れんこん しそ葉 キャベツ きゅうり ゆかり粉 こまつな	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 30.8g 脂質 15.8g 炭水化物 99.5g 食塩相当量 2.5g
24	金	ごはん あじ蒲焼き 白菜香り漬け のっぺい汁 くだもの	牛乳 まあじ 油揚げ 厚けずり節(鰹) 木綿豆腐	米 でんぷん 揚げ油 三温糖 サラダ油 板こんにやく さといも	しょうが はくさい にんじん こまつな ゆず ごぼう だいこん りんご	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 16.8g 炭水化物 92.8g 食塩相当量 2.4g
27	月	ごはん 韓国風肉じゃが みぞれ和え みそ汁	牛乳 豚もも肉 厚けずり節 (鰹) 油揚げ	米 ごま油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん グリーンピース こまつな はくさい だいこん キャベツ 万能ねぎ	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.9g 炭水化物 109.1g 食塩相当量 2.9g
28	火	ごはん 野菜と白身魚の甘酢あん 三色ナムル 豆腐と青菜のスープ	牛乳 メルルーサ 木綿豆腐	米 揚げ油 じゃがいも でんぷん サラダ油 上白糖 ごま油	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水煮 生椎茸 青ピーマン もやし こまつな にんにく チンゲン菜	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.4g 炭水化物 105.7g 食塩相当量 2.9g
29	水	スパゲティペスカトーレ ポテトサラダ 海藻と野菜のスープ	牛乳 豚もも肉 いか短冊 むきえび ロースハム 豚もも肉 生わかめ	スパゲティ サラダ油 米粉 三温糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 ホールトマト きゅうり こまつな	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 29.7g 脂質 18.9g 炭水化物 82.4g 食塩相当量 2.9g
30	木	ごはん ひじきふりかけ 肉豆腐 白菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 芽ひじき 粉かつお節 豚もも肉 押木綿豆腐 厚けずり節(鰹) 油揚げ	米 サラダ油 白炒りごま 上白糖 つきこんにやく 三温糖 ごま油	玉葱 にんじん はくさい こまつな 長ねぎ なら えのきたけ だいこん	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 30.1g 脂質 17.3g 炭水化物 95.5g 食塩相当量 3.3g

○毎日、牛乳がつけます。  
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。  
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

★今月の平均栄養価★  
幼×0.4倍、小1～3年×0.6倍  
小4～6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー	653 Kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	19.2g
炭水化物	98.2g
食塩相当量	2.8g