



# 令和6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	金	ごはん 鶏肉のポン酢ソース えのきあえ みそ汁 くだもの	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 生わかめ	米 揚げ油 米粉 ばれいしょでんぷん 三温糖	ゆず果汁 はくさい こまつな もやし えのきたけ にんじん だいこん りんご	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.9 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 2.3 g
5	火	しょうゆラーメン フライドポテト ひじきと切干大根のサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 芽ひじき 粉寒天	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 じゃがいも 揚げ油 白炒りゴマ 三温糖 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ 長ねぎ もやし たら とうもろこし 切干しだいこん きゅうり オレンジジュース(100%)	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 3.2 g
6	水	ごはん 鯖のピリ辛焼き おかか和え きのこ汁 くだもの	牛乳 まさば 粉かつお節 豚ばら 肉 油揚げ	米 三温糖 ばれいしょでんぷん サラダ油	しょうが はくさい こまつな にんじん レモン果汁(国産) えのきたけ まいたけ しめじ りんご	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 85.1 g 食塩相当量 2.2 g
7	木	ごはん 卵焼き 生姜浅漬け じゃが芋きんぴら みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 豚もも肉 絹ごし豆腐 生わかめ	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも つきこんにやく	万能ねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 長ねぎ	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 3.2 g
8	金	中華丼 れんこんのパリパリサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚もも肉 いか むきえび	米 サラダ油 ごま油 ばれいしょでんぷん 揚げ油 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい れんこん キャベツ きゅうり こまつな チンゲンツァイ とうもろこし とうもろこし缶	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 3.2 g
9	土	秋野菜カレー コールスローサラダ ジュリエンスープ くだもの	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	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 こまつな	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 2.6 g
12	火	ごはん 鶏つくね焼き キャベツのゆかり漬け かぼちゃの含め煮 みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 絞豆腐 生揚げ	米 ばれいしょでんぷん 三温糖	しょうが 長ねぎ れんこん しそ葉 キャベツ にんじん きゅうり ゆかり粉 西洋かぼちゃ こまつな	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 2.8 g
13	水	ごはん 韓国風肉じゃが 大根とじゃこのサラダ みそ汁	牛乳 豚もも肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	米 ごま油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんにく 玉葱 にんじん グリーンピース だいこん きゅうり 西洋かぼちゃ こまつな	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.0 g
14	木	親子丼 大根のそぼろ煮 みそ汁 くだもの	牛乳 鶏もも肉 たまご 豚ひき肉	米 サラダ油 つきこんにやく ばれいしょでんぷん	玉葱 にんじん グリンピース しょうが 長ねぎ だいこん えのきたけ こまつな りんご	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.0 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 3.5 g
15	金	ガーリックトースト フレンチサラダ 鮭のチャウダー ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 生鮭 調製豆乳 粉寒天	ソフトフランスパン 有塩バター オリーブ油 サラダ油 米粉 じゃがいも 上白糖	パセリ(乾) にんにく キャベツ 赤ピーマン きゅうり こまつな とうもろこし 玉葱 にんじん ぶどう100%ジュース	エネルギー 713 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 33.2 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 2.9 g
18	月	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 ウィンナー 海藻ミックス 豚もも肉 金時豆(乾)	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 トマトピューレ りんご	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.3 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 2.8 g
19	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 絹ごし豆腐	米 揚げ油 じゃがいも ばれいしょでんぷん サラダ油 上白糖 ごま油 白炒りゴマ	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 チンゲンツァイ	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.0 g
20	水	豚丼 じゃが芋の和風サラダ 鶏ごぼう汁 くだもの	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 生揚げ	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも しらたき 板こんにやく	玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり ごぼう 長ねぎ りんご	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.2 g
21	木	スパゲティペスカトーレ 白いんげん豆のサラダ 海藻と野菜のスープ スイートポテト	牛乳 豚もも肉 いか むきえび 白いんげんまめ(乾) 生わかめ 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	スパゲティ サラダ油 米粉 三温糖 さつまいも 有塩バター	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶(国産) ホールトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁(生・国産) こまつな	エネルギー 722 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.2 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 2.5 g
22	金	ごはん 鯖のみみじ焼き 青のりポテト かんぴょう卵とじ汁 くだもの	牛乳 さわら あおのり 鶏もも肉 たまご	米 じゃがいも ばれいしょでんぷん	にんじん 長ねぎ かんぴょう(乾) こまつな ひらたねなし柿	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.7 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 2.0 g
25	月	ごはん 生揚げそぼろ煮 野菜ののり酢和え 豚汁	牛乳 豚ひき肉 生揚げ きざみのり 豚もも肉	米 サラダ油 三温糖 ばれいしょでんぷん さといも	しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 グリンピース こまつな もやし だいこん 長ねぎ	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.6 g
26	火	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 白菜と大根の香り漬け 呉汁 白桃ゼリー	牛乳 わかめご飯の素 鶏もも肉 大豆(国産、乾) 豚もも肉 油揚げ 粉寒天	米 三温糖 ばれいしょでんぷん 板こんにやく 上白糖	はくさい だいこん にんじん ゆず(果汁、生) 万能ねぎ 白桃100%ジュース	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.2 g
27	水	チキンライス キャベツとツナのサラダ ポトフ くだもの	牛乳 鶏もも肉 まぐろ缶詰 豚もも肉	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	トマトピューレ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ レモン果汁(国産) セロリー こまつな りんご	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 2.6 g
28	木	ごはん さばのみそ煮 かつば漬け カレー粉ふき芋 すまし汁	牛乳 まさば 絹ごし豆腐	米 三温糖 ばれいしょでんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ にんじん しめじ 長ねぎ こまつな	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 3.0 g
29	金	ごはん 豚キムチ煮 大根と水菜の梅サラダ 卵スープ	牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 木綿豆腐 たまご	米 サラダ油 三温糖 ばれいしょでんぷん	しょうが 白菜キムチ(国産) だいこん 長ねぎ たら 水菜 きゅうり にんじん 梅びしお 玉葱 こまつな	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.0 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2.8 g

○毎日、牛乳がつかます。  
○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	678 Kcal
たんぱく質	27.9 g
脂質	21.4 g
炭水化物	99.0 g
食塩相当量	2.8 g