

令和7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 祝	こん 献 立 めい 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	食塩 相当量
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える		
4 火		くり 栗ご飯 野菜の磯和え すまし汁 くだもの	牛乳 さわら 西京みそ きざみ のり 紹ごし豆腐	米 もち米 むきぐり	こまつな もやし にんじん 長ねぎ りんご	590 kcal 28.8 g 14.6 g 87.4 g	2.5 g
5 水		ごはん 豚キムチ煮 大根と水菜の梅サラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 たまご	米 油 三温糖 ごま油 ばれい しょでんぶん	しょが 白菜キムチ だいこん 長ねぎ にら はくさい 水菜 きゅうり にんじん 梅びしお 玉葱 こまつな	693 kcal 32.8 g 24.5 g 89.4 g	2.6 g
6 木		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 豚肉 芽ひじき 粉寒天	蒸し中華めん 油 ごま油 かいも 三温糖 上白糖	ににく しょが にんじん 玉葱 キャベツ とうもろこし もやし にら 長ねぎ 切干した いこん きゅうり オレンジ ジュース	656 kcal 24.3 g 24.4 g 98.7 g	3.2 g
7 金		ごはん 肉豆腐 からし和え みそ汁	牛乳 豚肉 押木綿豆腐 油揚げ	米 油 つきこんにやく 上白糖	玉葱 にんじん はくさい 長ね ぎ キャベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ	635 kcal 30.5 g 17.6 g 93.5 g	3.2 g
10 月		ごはん 鯛のピリ辛焼き ポテトサラダ じきのこ汁	牛乳 まさば ロースハム 豚肉 油揚げ	米 三温糖 ばれいしょでんぶん じやがいも 油	しょが にんじん 玉葱 きゅ うりえのきたけ まいたけ し めじ	727 kcal 30.3 g 28.7 g 91.5 g	2.3 g
11 火		あぶたま丼 海藻サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 焼き のり 海藻ミックス	米 油 三温糖 ばれいしょでん ぶん ごま油 ジャがいも	玉葱 エリンギ キャベツ にん じん もやし キュウリ しょ が こまつな りんご	695 kcal 28.4 g 23.1 g 100.6 g	3.0 g
12 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 ジャがいも 油	ににく 玉葱 にんじん グリ ンピース だいこん きゅうり 西洋かぼちゃ こまつな	671 kcal 25.1 g 16.7 g 115.2 g	3.0 g
13 木		くろさとう 黒砂糖パン カレーピクルス コーンシチュー サンガリア風フルーツポンチ	牛乳 豚肉 無調整豆乳	黒砂糖パン 三温糖 油 米粉 ジャがいも 上白糖	かぶ かぶ(葉) きゅうり にん じん 玉葱 とうもろこし とう もろこし缶詰 パセリ みかん缶 黄もも缶 白桃缶 りんご缶 ぶ どうジュース	702 kcal 23.9 g 21.7 g 108.7 g	2.5 g
14 金		ごはん すき焼き煮 ごま入り大根和風サラダ みそ汁	牛乳 豚肉 焼き豆腐 干ひじき 油揚げ	米 油 しらたき 三温糖 白炒り ゴマ さつまいも	はくさい にんじん 長ねぎ こ まつな だいこん きゅうり も やし 玉葱 万能ねぎ	667 kcal 29.8 g 19.4 g 99 g	2.8 g
17 月		ごはん とり肉のポン酢ソース えのき和え みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 生わかめ	米 油 米粉 ばれいしょでんぶ ん 三温糖	ゆず はくさい こまつな もや しえのきたけ にんじん だい こん	657 kcal 25.7 g 23.8 g 86.8 g	2.3 g
18 火		チキンライス ピクルス ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 油 三温糖 ジャがいも グラ ニュー糖	トマトピューレ ににく 玉葱 にんじん マッシュルーム グリ ンピース だいこん セロリー 赤 ピーマン きゅうり キャベツ こまつな バインアップル缶 み かん缶 りんご缶 黄桃缶 白桃 缶	664 kcal 29.3 g 14.3 g 113.1 g	2.5 g
19 水		ごはん 生揚げそぼろ煮 野菜のり酢和え とんじる 豚汁	牛乳 豚肉 生揚げ きざみのり	米 油 三温糖 ばれいしょでん ぶん さといも	しょが 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	687 kcal 31.1 g 25 g 90.6 g	2.6 g
20 木		きつねうどん じゃこ和え 里芋ごまがらめ りんごゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめん じゃこ 粉寒天	冷凍うどん 三温糖 さといも 白炒りゴマ 上白糖	こまつな 長ねぎ キャベツ だ いこん にんじん りんごゼュー ス	651 kcal 29.1 g 18 g 94.4 g	3.6 g
21 金		ごはん 野菜と白身魚の甘酢あん ごま入り三色ナマル 豆腐と青菜のスープ	牛乳 メルルーサ 紹ごし豆腐	米 ジャがいも ばれいしょでん ぶん 油 上白糖 ごま油 白炒り ゴマ	しょが 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 ににく チ ングンツアイ	686 kcal 27.5 g 19.4 g 107.2 g	3.0 g
25 火		パンブキンパン さつまいもサラダ 豆入りトマトシチュー くだもの	牛乳 ロースハム ベーコン 豚 肉 白いんげんまめ	パンブキンパン さつまいも 油 三温糖 オリーブ油 米粉 ジャ がいも	にんじん 玉葱 きゅうり にん じん ホールトマト トマト ピューレ キャベツ パセリ り んご	700 kcal 28.7 g 23.8 g 99.2 g	3.0 g
26 水		ごはん 鰯のものみじ焼き 青のりポテト かんぴょう卵じる	牛乳 さわら あおのり 鶏肉 たまご	米 ジャがいも ばれいしょでん ぶん	にんじん 長ねぎ かんぴょう こまつな	680 kcal 31.2 g 22.7 g 91.6 g	2.0 g
27 木		豚丼 おかか和え 味噌汁 さつまいりんご重ね煮	牛乳 豚肉 粉かつお節 紹ごし 豆腐 油揚げ わかめ	米 油 つきこんにやく 三温糖 さつまいも 有塩バター 上白糖	玉葱 にんじん 干し椎茸 はく さい こまつな レモン果汁 り んご 干しどう	662 kcal 24.7 g 15.2 g 113.5 g	3.1 g
28 金		炒飯 ジャンボシューマイ キャベツのレモン漬け 白菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 油 三温糖 しゅうまいの皮 三温糖	長ねぎ 玉葱 にんじん グリ ンピース キャベツ しょが に にく きゅうり レモン果汁 はく さい こまつな	651 kcal 27.3 g 22.9 g 90.4 g	2.9 g
29 土		秋野菜カレー 五色野菜甘酢漬け ジュリエンヌスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 油 米粉 さつまいも 三温 糖	ににく しょが セロリー 玉葱 にんじん めじり りんご なす 西洋かぼちゃ キャベツ かぶ きゅうり こまつな	684 kcal 20.5 g 19.9 g 111.6 g	2.4 g

○毎日、牛乳がつきます。

○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にお願いしています。

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

671 kcal
27.8 g
20.8 g
99.1 g