

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

曜 日	日	こん だて めい 献 立 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	果ご飯 鯖の西京焼き 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 絹ごし豆腐 十三夜 (11月2日) メニュー	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	しょうが 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 じゃがいも 三温糖 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 にら 長ねぎ 切干しいんこん 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 鯖のピリ辛焼き ポテトサラダ 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 じゃがいも 油	しょうが 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 じゃがいも	玉葱 エリンギ キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが 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 じゃがいも 油	にんにく 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	黒砂糖パン カレーピクルス コーンシチュー サング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 じゃがいも 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 バセリ 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 しらすたき 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 じゃがいも グラニュー糖	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 バイナップル缶 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 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	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 りんごジュース	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 ごま入り三色ナムル 豆腐と青菜のスープ	牛乳 メルルーサ 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 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 チンゲンツアイ	686 kcal 27.5 g 19.4 g 107.2 g	3.0 g
25	火	パンプキンパン さつま芋サラダ 豆入トマトシチュー くだもの	牛乳 ロースハム ベーコン 豚肉 白いんげんまめ	パンプキンパン さつまいも 油 三温糖 オリーブ油 米粉 じゃがいも	にんじん 玉葱 きゅうり にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ バセリ りんご	700 kcal 28.7 g 23.8 g 99.2 g	3.0 g
26	水	ごはん 鯖のもみじ焼き 青のりポテト かんぴょう卵とじ汁	牛乳 さわら あおのり 鶏肉 たまご	米 じゃがいも 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 さつま芋りんご重ね煮	牛乳 豚肉 粉かつお節 絹ごし豆腐 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 干しぶどう	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 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖 ばれいしょでんぶん 油	長ねぎ 玉葱 にんじん グリンピース キャベツ しょうが にんにく 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 ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 油 米粉 さつまいも 三温糖	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 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をお願いしています。						671 kcal 27.8 g 20.8 g 99.1 g	2.8 g

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