令和８年　11月　献立予定表

東京都立久我山青光学園校長　田島　忍

日	曜日	献立名	赤の食品 主に血や肉になる	黄色の食品 主に働く力になる	緑の食品 主に体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 炭水化物		食塩相当量	
2	月	ごはん　生揚げのそぼろ煮 野菜ののり酢和え　石狩汁	牛乳　豚肉　生揚げ のり　さけ　こんぶ	米　油　砂糖　でんぷん じゃがいも	しょうが　にんじん　たけのこ 干し椎茸　グリンピース 小松菜　白菜　もやし 大根　長ねぎ	692 34.1 24.1 90.8	kcal g g g	2.5	g
4	水	ごはん　さばのみそ煮 おひたし　五目きんぴら　すまし汁	牛乳　さば　かつお節 こんぶ　豆腐	米　砂糖　でんぷん 油　こんにゃく	しょうが　もやし　白菜 小松菜　ごぼう　れんこん にんじん　干し椎茸　えだまめ 大根　万能ねぎ	659 31.2 17.5 94.8	kcal g g g	3.3	g
5	木	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 のり　海藻ミックス	米　油　砂糖　でんぷん 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　長ねぎ　小松菜 りんご	694 28.4 22.9 100.3	kcal g g g	2.9	g
6	金	横浜あんかけラーメン フライドポテト　ひじきと切干大根のサラダ	牛乳　豚肉　ひじき	蒸し中華めん　油　砂糖 ごま油　でんぷん じゃがいも　揚げ油	にんにく　しょうが　干し椎茸 にんじん　もやし　小松菜 白菜　切干し大根 きゅうり	602 25.1 20.1 92.4	kcal g g g	3.6	g
9	月	ごはん　鮭の照り焼き 野菜のごま酢和え　五目豆　みそ汁	牛乳　さけ　大豆 こんぶ　油揚げ	米　砂糖　でんぷん　白ごま	しょうが　キャベツ　にんじん きゅうり　もやし　ごぼう れんこん　白菜 えのきたけ　小松菜	664 34.7 16.4 99.5	kcal g g g	3.0	g
10	火	ミルクパン　豆入りトマトシチュー さつま芋サラダ　パインゼリー	牛乳　ハム　ベーコン 豚肉　白いんげん豆　寒天	ミルクパン　さつまいも 油　オリーブ油　米粉 じゃがいも　砂糖	玉葱　きゅうり　にんにく にんじん　ホールトマト トマトピューレ　キャベツ パセリ　パインジュース	705 28.9 22.9 104.1	kcal g g g	2.3	g
11	水	ごはん　魚と野菜の甘酢あん ごま入り三色ナムル　豆腐と青菜のスープ	牛乳　めかじき　豆腐	米　揚げ油　じゃがいも でんぷん　油　砂糖 ごま油　白ごま	しょうが　玉葱　にんじん たけのこ　干し椎茸　もやし 青ピーマン　小松菜　にんにく とうもろこし　チンゲン菜	726 29 23.4 108.1	kcal g g g	2.9	g
12	木	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　ハム　豚肉　ベーコン	米　ごま油　しゅうまいの皮 砂糖　でんぷん　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　白菜　小松菜	644 25.2 23.3 90.5	kcal g g g	3.1	g
13	金	ごはん　肉豆腐 大根とひじきの和風サラダ　みそ汁	牛乳　豚肉　豆腐 ひじき　油揚げ	米　油　こんにゃく 砂糖　さつまいも	玉葱　にんじん　白菜 長ねぎ　大根　きゅうり もやし　小松菜	661 30.3 17.5 100.2	kcal g g g	3.1	g
16	月	チキンライス　豆入りポトフ ピクルス　フルーツヨーグルト	牛乳　鶏肉　豚肉 白いんげん豆　ヨーグルト	米　油　砂糖　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　大根 グリンピース　セロリー　赤ピーマン きゅうり　キャベツ　小松菜 パイン缶　みかん缶　りんご缶 黄桃缶　白桃缶	642 28.2 13.7 107.5	kcal g g g	2.7	g
17	火	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　豆腐 鶏肉　たまご	米　油　砂糖 ごま油　でんぷん	しょうが　白菜キムチ　もやし 長ねぎ　にら　白菜　玉葱 大根　水菜　きゅうり にんじん　梅びしお　小松菜	689 32.9 24.5 88.3	kcal g g g	2.6	g
18	水	ごはん　ぶりの香味黒酢ソース おかか漬け　みそ汁　くだもの	牛乳　ぶり　かつお節 油揚げ　わかめ	米　でんぷん　揚げ油　砂糖	長ねぎ　しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり　にんじん 大根　りんご	700 28.5 25.1 92	kcal g g g	2.3	g
19	木	ごはん　カレー肉じゃが 大根の和風サラダ　みそ汁	牛乳　豚肉 かつお節　油揚げ	米　油　こんにゃく 砂糖　じゃがいも　ごま油	玉葱　にんじん　グリンピース 大根　きゅうり　かぼちゃ えのきたけ　ほうれんそう	657 24.1 16.3 112	kcal g g g	2.6	g
20	金	きつねうどん　じゃこ和え さつまいもとりんごの重ね煮（バター入り）	牛乳　鶏肉　油揚げ ちりめんじゃこ	うどん　さつまいも バター　砂糖	小松菜　長ねぎ　キャベツ 大根　にんじん　りんご 干しぶどう　レモン	646 27.1 17.1 98.9	kcal g g g	3.3	g
24	火	ごはん　鰆のもみじ焼き 白菜と大根の香り漬け 里芋のごまがらめ　沢煮椀	牛乳　さわら　かつお節 こんぶ　豚肉　油揚げ	米　さといも　砂糖 白ごま　でんぷん	にんじん　白菜　大根 きゅうり　ゆず果汁　ごぼう 干し椎茸　長ねぎ	702 31.8 23.4 93.8	kcal g g g	2.6	g
25	水	ごはん　にら卵焼き えのきあえ　切干大根の煮物　みそ汁	牛乳　豚肉　たまご 大豆　油揚げ　豆腐　わかめ	米　油　砂糖　じゃがいも	しょうが　長ねぎ　玉葱　にら 白菜　小松菜　もやし えのきたけ　切干し大根 にんじん	674 31.1 23.2 90.9	kcal g g g	2.5	g
26	木	ごはん　鯖のピリ辛焼き れんこんのパリパリサラダ　きのこ汁	牛乳　さば　豚肉　油揚げ	米　砂糖　でんぷん 揚げ油　油	しょうが　れんこん　小松菜 キャベツ　きゅうり　にんじん えのきたけ　まいたけ　しめじ	668 30.3 24.1 84.5	kcal g g g	2.3	g
27	金	黒砂糖パン　コーンシチュー ツナサラダ　サングリア風フルーツポンチ	牛乳　鶏肉　豆乳　ツナ缶詰	黒砂糖パン　油　米粉 じゃがいも　砂糖	玉葱　にんじん　とうもろこし とうもろこし缶詰　パセリ　小松菜 赤ピーマン　キャベツ　にんにく しょうが　みかん缶　黄桃缶　白桃缶 りんご缶　ぶどうジュース	704 26 23.6 106.4	kcal g g g	2.4	g
28	土	秋野菜カレー　五色野菜の甘酢漬け ジュリエンヌスープ　りんごゼリー	牛乳　豚肉　ベーコン　寒天	米　油　米粉　揚げ油 さつまいも　砂糖	にんにく　しょうが　セロリー 玉葱　しめじ　りんご　なす かぼちゃ　キャベツ　にんじん かぶ　きゅうり　小松菜 りんごジュース	722 20.2 20.9 119.1	kcal g g g	2.4	g

〇毎日、牛乳がつきます。
〇材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
〇食材については、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1～3年×0.6倍
小4～6年×0.8倍、中×1.0倍

676	kcal		
28.8	g	2.8	g
21.1	g		
98.6	g		