



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	水	ごはん		魚のはちみつ味噌焼き いりどり ごまあえ	牛乳、ホキ、みそ、 鶏肉	米、はちみつ、油、こ んにやく、じゃがい も、上白糖、ごま、ゴ マペースト	しょうが、にんじん、ご ぼう、さやいんげん、 キャベツ、もやし、こま つな	725	33.0	399
2	木	茶飯		菊花蒸し 野菜の甘酢かけ むらくも汁	牛乳、豚肉、鶏肉、 いかすり身、鶏卵、 豆腐	米、上白糖、でんぷ ん、ごま、ごま油	干しいたけ、しょう が、たまねぎ、ねぎ、ホ ールコーン、もやし、にん じん、キャベツ、こまつ	735	29.3	347
6	月	【カルシウムテ】 クリームソース スパゲティ		キャベツのサラダ くだもの	鶏肉、牛乳(調理用 含)、脱脂粉乳、え び、いか、生クリーム	スパゲティ、油、パ ター、小麦粉、上白 糖	たまねぎ、セロリ、にん じん、エリンギ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、みかん	815	36.1	458
7	火	セサミトースト		チキンビーンズ ひじきのツナサラダ	牛乳、鶏肉、いんげ んまめ、芽ひじき、 ツナ缶	食パン、バター、ね りごま、はちみつ、 ごま、油、じゃがい も、上白糖、小麦粉	セロリ、たまねぎ、にん じん、エリンギ、キャベ ツ、きゅうり、レモン	747	31.1	378
8	水	親子丼		昆布と野菜の中華あえ くだもの	鶏肉、鶏卵、牛乳、 生切り昆布	米、米粒麦、上白糖、 ごま油	たまねぎ、こまつな、 きゅうり、もやし、にん じん、オレンジ	740	30.2	325
9	木	ごまごはん		魚の照焼き アーモンドあえ 豆乳汁	牛乳、もうかざめ、 豆腐、みそ、豆乳	米、米粒麦、ごま、上 白糖、でんぷん、 アーモンド	しょうが、もやし、にん じん、キャベツ、こまつ な、だいこん、しめじ、 ねぎ	722	32.2	394
10	金	※後期中間考査1日目は、給食がありません。								
13	月	ミルクパン		シーフードオムレツ イタリアンスープ くだもの	牛乳(調理用含)、え び、いか、鶏卵、生ク リーム、ベーコン、 豚肉、粉チーズ	ミルクパン、油、 じゃがいも、マカロ ニ	たまねぎ、にんじん、パ セリ、ホールコーン、こ まつな、りんご	712	34.1	403
14	火	ドライカレーライス		オニオンドレッシングサラダ くだもの	豚肉、豚レバー、レ ンズまめ、牛乳	米、米粒麦、バター、 油、小麦粉、じゃが いも、上白糖	にんにく、セロリ、たま ねぎ、にんじん、エリン ギ、キャベツ、きゅう り、オレンジ	798	25.7	294
15	水	ふりかけごはん (大根葉)		だし入り卵焼き 【地場産物】大根といかの煮付け みそ汁	油揚げ、牛乳、鶏 肉、鶏卵、いか、豆 腐、生わかめ、みそ	米、ごま油、上白糖、 ごま、油	だいこん葉、たまねぎ、 にんじん、干しいた け、さやいんげん、だい こん	762	34.9	388
16	木	マーボー丼		【地場産物】塩ナムル くだもの	豚肉、みそ、豆腐、 牛乳	米、米粒麦、油、上白 糖、くずでん粉、ご ま油、ごま	にんにく、しょうが、ね ぎ、にんじん、だいこ ん、さやいんげん、こま つな、もやし、柿	779	33.0	463
17	金	【地場産物】 みそラーメン		フライドポテト オレンジゼリー	豚肉、みそ、牛乳、 粉寒天	冷凍ラーメン、油、 ごま油、じゃがい も、上白糖	しょうが、にんにく、に んじん、ねぎ、はくさ い、もやし、にら、みか んジュース、みかん缶	721	28.7	325
20	月	フレンチトースト		ビーンズチャウダー 【地場産物】海藻サラダ	牛(調理用含)、脱脂 粉乳、鶏卵、ベー コン、豚肉、レンズ まめ、生クリーム、海 藻ミックス、糸寒天	食パン、上白糖、パ ター、油、じゃがい も、米粉、ごま油	にんにく、たまねぎ、に んじん、こまつな、キャ ベツ、きゅうり、ホー ルコーン	728	31.9	513
21	火	マラソン大会 ※給食はありません。お弁当を持ってくるください。								
22	水	ひじきごはん		レバーの甘辛揚げ けんちん汁	鶏肉、芽ひじき、油 揚げ、牛乳、豚レ バー、豆腐	米、上白糖、油、でん ぷん、米粉、三温糖、 はちみつ、ごま、ご ま油、さといも	干しいたけ、にんじ ん、こまつな、ごぼう、 だいこん、ねぎ	712	29.4	330
24	金	マラソン大会予備日 ※21日にマラソン大会が実施された場合にも給食はありません。お弁当を持ってくるください。								
27	月	ごはん		揚げぎょうざ 拌三絲 もずく汁	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏卵、もずく	米、油、ごま油、ぎょ うざの皮、はるさ め、上白糖、でんぷ ん	ねぎ、はくさい、にら、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、に んじん、こまつな	801	26.3	339
28	火	スパゲティ ミートソース		パンプキンサラダ くだもの	豚肉、粉チーズ、牛 乳	スパゲティ、オリ ーブ油、油、上白糖、小 麦粉、アーモンド、 はちみつ	にんにく、セロリ、たま ねぎ、にんじん、ホー ルトマト、ピーマン、かほ ちゃ、キャベツ、きゅう り、みかん	800	29.0	323
29	水	【ドイツテ】 シーフードピラフ		アイントプフ くだもの	えび、いか、まだ こ、あさり、牛乳、 ベーコン、レンズ まめ、ウインナー	米、バター、油、じゃ がいも	にんにく、たまねぎ、エ リンギ、ピーマン、セロ リ、にんじん、パセリ、 オレンジ	732	30.4	291
30	木	わかめごはん		【セレクト給食】 A、きびなごのから揚げ B、いかのかりん揚げ もやしの甘酢かけ じゃがいものそぼろ煮	炊き込みわかめ、 牛乳、きびなご、豚 肉	米、米粒麦、油、ご ま、でんぷん、上白 糖、ごま油、じゃが いも	もやし、にんじん、キャ ベツ、こまつな、しょう が、さやいんげん	711 833	26.3 35.0	513 346

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【東京都の地場産物を食べよう】

11月15日から4日間、東京都の地場産物を取り入れた給食を実施します。  
 15日(水)大蔵大根 … 江戸東京野菜である大蔵大根をいかと一緒に煮込みます。  
 16日(木)にんじん … 1年中に買える野菜の一つですが、本来は今が旬となります。  
 17日(金)江戸甘みそ … 東京都認定特産品である江戸甘みそを使って、みそラーメンを作ります。



【世界の料理】ドイツ

アイントプフ (ドイツ)  
 ドイツの庶民的な家庭料理です。  
 「鍋の中に投げ込んだ」と言う意味  
 があり、「農夫のスープ」とも呼ば

【セレクト給食】

目的:よくかんで食べよう!  
 献立: A、きびなごのから揚げ  
 B、いかのかりん揚げ

