



11月献立表



日	献立名	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	その他	1人分 - たんぱく質 食塩相当量	ひとくちメモ	
1 水	ツナマヨホットサンド		ツナ	コッペパン,マヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン	白ワイン,パセリ(乾),塩	605 kcal	ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、コーンを合わせてパンにはさまみ、焼きました。	
	トマトシチュー	○	鶏肉,いんげんまめ	サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,ピーマン	赤ワイン,とりがら,ケチャップ,トマトピューレー,とんかつソース,オレガノ,塩,こしょう	22.3 g		
	くだもの(みかん)				みかん		2.3 g		
2 木	ごはん			米			593 kcal	焼いたサバの入った「せんばじる」は大阪の郷土料理です。	
	いわしのいそべあげ	○	ヨーロッパいわし,あおのり	あげ油,小麦粉		塩	23.7 g		
	きゃべつのさっぱりあえ			上白糖,サラダ油	キャベツ,こまつな,にんじん,レモン汁	しょうゆ,塩	2.1 g		
	せんばじる		木綿豆腐,油揚げ,さば		にんじん,だいこん,しょうが,ねぎ	だし昆布,厚けすり,清酒,塩,しょうゆ			
6 月	かきたまうどん		鶏肉,油揚げ,鶏卵	でんぷん,冷凍うどん,サラダ油	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,生しいたけ,こまつな	だし昆布,厚けすり,清酒,みりん,しょうゆ,うすくちしょうゆ,塩	604 kcal	「きつこだんご」は肉団子を菫の花に見立てています。	
	きつこだんご	○	鶏ひき肉,豚ひき肉,鶏卵	生パン粉,でんぷん,もち米	しょうが,たまねぎ,にんじん	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,カレー粉	28.4 g		
	もやしにあますあえ			白ごま,上白糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢	2.5 g		
7 火	チンジャオロースどん		豚肉	米,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,もやし,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン	とんかつ,塩,清酒,しょうゆ,オイスターソース	578 kcal	丼ものは食べやすいですが、よくかむことを意識しながら食べましょう。	
	ねりごまあえ	○		上白糖,ねりごま,ごま油	キャベツ,こまつな,もやし	米酢,うすくちしょうゆ,からし(粉)	20.6 g		
	くだもの(かき)				柿		2.0 g		
8 水	くろざとうパン			黒砂糖パン			595 kcal	とり肉とマカロニがたっぷりなグラタンは、パンとの相性がばっちりです。	
	とりにくとマカロニのグラタン	○	牛乳調理用,鶏肉,生クリーム,粉チーズ	サラダ油,バター,小麦粉,マカロニ	セロリ,たまねぎ,ほうれんそう	塩,こしょう,とりがら,白ワイン	25.7 g		
	きゃべつスープ		豚肉	サラダ油	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,こまつな	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	2.8 g		
9 木	ごはん			米			605 kcal	食べ応えのあるカツオのフライで、白いご飯をおいしく食べてください。	
	かつおのフライ	○	かつお	あげ油,小麦粉,パン粉,上白糖		塩,こしょう,しょうゆ,みりん,だし汁	26.1 g		
	マロニーあえ			マロニー,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	みりん,しょうゆ,からし(粉),塩	2.0 g		
	みそしる		木綿豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ		だいこん,たまねぎ,ねぎ	厚けすり,だし昆布,しょうゆ			
10 金	さつまいものおこわ			米,もち米,さつまいも,黒ごま		だし昆布,厚けすり,清酒,塩,うすくちしょうゆ	644 kcal	「ぎせいどうふ」とは豆腐をたくさん使い、卵焼きのような見た目をした料理です。	
	ぎせいどうふ	○	鶏ひき肉,押し豆腐,鶏卵	サラダ油,上白糖	にんじん,たまねぎ	塩,しょうゆ,パセリ(乾)	28.1 g		
	さわにわん		豚肉,油揚げ		だいこん,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,えのきだけ,こまつな	厚けすり,塩,しょうゆ	2.8 g		
13 月	すみちゃんカレー		鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,バター,小麦粉,こんにゃく,三温糖	たまねぎ,洗いごぼろ,だいこん	厚けすり,だし昆布,カレー粉,清酒,塩,しょうゆ,ガラムマサラ	666 kcal	「すみちゃんカレー」は墨田区役所の食堂で誕生したといわれています。	
	じゃがいものハニーサラダ	○		あげ油,じゃがいも,はちみつ,サラダ油	にんじん,きゅうり,キャベツ	塩,酢,からし(粉)	20.7 g		
	くだもの(ラ・フランス)				西洋なし		2.4 g		
14 火	わふうおろしツナスバゲッティ		ツナ,きざみのり	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	だいこん,葉ねぎ	清酒,塩,酢,しょうゆ	670 kcal	今日のデザートは今の旬のりんごをたくさん使ったケーキです。	
	ごまだれサラダ	○		白ごま,上白糖,ごま油,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	しょうゆ,酢	25.3 g		
	アップルケーキ		鶏卵,生クリーム,牛乳調理用	小麦粉,バター,三温糖,上白糖	レモン汁,りんご	ベーキングパウダー	2.1 g		
15 水	きつねごはん		油揚げ	米,押麦,上白糖		厚けすり,だし昆布,うすくちしょうゆ,だし汁,しょうゆ,みりん,清酒	586 kcal	今日の煮物は、昆布のうまみがたっぷりです。昆布もおおいしくいただきます。	
	やさいのうまに	○	角切昆布,豚肉,さつまいも(卵・乳無し)	上白糖,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,だいこん	厚けすり,しょうゆ,清酒	23.4 g		
	ごますあえ		カットわかめ	白ごま,上白糖	もやし,にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢	3.2 g		
16 木	ごはん			米			621 kcal	甘いソースで和えたイカは、ご飯が進む味付けです。	
	いかのチリソース	○	いか	あげ油,でんぷん,サラダ油,上白糖,ごま油	しょうが,にんにく	塩,清酒,トウバンジャン,ケチャップ,しょうゆ,パセリ(乾)	24.1 g		
	こんにゃくナムル			ごま油,こんにゃく,上白糖	キャベツ,こまつな,にんじん	しょうゆ,こしょう,みりん	2.2 g		
	ちゅうかふうスープ		ベーコン(卵・乳無し),木綿豆腐		たまねぎ,にんじん,しょうが,えのきだけ,もやし,チンゲンサイ	とんかつ,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ,うすくちしょうゆ			
17 金	フレンチトースト		牛乳調理用,鶏卵	食パン,バター,上白糖,粉糖		バナナエッセンス	547 kcal	給食でのフレンチトーストのお味はいかがでしたか?	
	ポークビーンズ	○	豚肉,大豆	サラダ油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰)	とんかつ,塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース	23.4 g		
	わかめサラダ		カットわかめ	白ごま,上白糖,サラダ油,ごま油	もやし,キャベツ,にんじん	塩,しょうゆ,酢	2.6 g		
20 月	ごもくあんかけやしそば		豚肉,いか	むし中華めん,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,もやし,キャベツ,にら	塩,こしょう,清酒,とりがら,しょうゆ,酢	625 kcal	大学芋はカラッと揚げたさつまいもに、あまじょっぱいだれをからめました。	
	ちんげんさいととうふのスープ	○	木綿豆腐	でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,チンゲンサイ	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	20.8 g		
	だいがくいも			あげ油,さつまいも,三温糖,水あめ,黒ごま		塩,しょうゆ	2.1 g		
21 火	かんこくふうもやしごはん		鶏卵,鶏ひき肉,赤みそ	米,押麦,サラダ油,ごま油,上白糖,白ごま	だいずもやし,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,たまねぎ	みりん,塩,しょうゆ,トウバンジャン,コチュジャン	591 kcal	もやしをたっぷり使ったまぜご飯に、肉みそを合わせていただきます。	
	わかめスープ	○	鶏肉,木綿豆腐,カットわかめ	サラダ油,白ごま	にんにく,にんじん,ねぎ,えのきだけ	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	22.5 g		
	くだもの(りんご)				りんご		2.4 g		
22 水	チリドッグ		ウインナー(卵・乳なし),ピザチーズ	コッペパン,サラダ油,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ	ケチャップ,トウバンジャン,チリパウダー	598 kcal	チリドッグは、パンにウインナーとピリ辛のソースを挟んで焼き上げました。	
	まめまめサラダ	○	大豆,金時豆	上白糖,サラダ油,白ごま	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	塩,しょうゆ,酢	25.1 g		
	やさいスープ		豚肉	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ホールコーン,こまつな	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	3.3 g		
24 金	ごはん			米			616 kcal	今日は「和食の日」です。マナーを意識しながら、一汁二菜をいただきます。	
	さけのおこしやき	○	生鮭	塩麹,上白糖		清酒,しょうゆ,みりん	29.0 g		
	きりぼしだいこんのいために		油揚げ	サラダ油,上白糖		切干しいたけ,にんじん	だし汁,しょうゆ,清酒,みりん		2.1 g
	とんじる		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,洗いごぼろ,だいこん,こまつな	だし昆布,厚けすり			
27 月	ちゃんぽんめん		豚肉,いか,かまぼこ(卵・乳無し)	冷凍ちゃんぽん,サラダ油,でんぷん	しょうが,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	とりがら,とんかつ,清酒,塩,こしょう,しょうゆ,オイスターソース	574 kcal	「ちゃんぽんめん」は長崎県の名物料理です。	
	あおのりピーンズポテト	○	大豆,あおのり	あげ油,じゃがいも		塩	26.6 g		
	くだもの(はやか)				はやか(みかん)		2.7 g		
28 火	やきとりごはん		鶏肉,鶏卵,きざみのり	米,押麦,赤ざらめ,水あめ,サラダ油,三温糖	しょうが	清酒,うすくちしょうゆ,しょうゆ,塩	570 kcal	今日のサラダには、オープンで焼いた油揚げをトッピングしています。	
	かりかりあぶらあげのサラダ	○	油揚げ	サラダ油,ごま油,上白糖	キャベツ,こまつな,にんじん	しょうゆ,酢	25.9 g		
	みそしる		カットわかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん	だし昆布,厚けすり,しょうゆ	2.5 g		
29 水	マーボーどん		豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	米,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,にら	とんかつ,とりがら,しょうゆ,ケチャップ,トウバンジャン,清酒	648 kcal	今日のゼリーはみかんのつぶつぶ食感を楽しんでもください。	
	やさいのごまみそあえ	○	赤みそ	白ごま,上白糖	はくさい,こまつな,にんじん	だし汁	25.4 g		
	オレンジつぶつぶゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース,みかん缶		2.0 g		
30 木	ごはん			米			556 kcal	のっぺい汁は新潟県の名郷土料理です。旬の里芋を使います。	
	こざかなのごまみそからあげ	○	ちか,赤みそ	あげ油,でんぷん,上白糖,白ごま	しょうが	清酒,しょうゆ,みりん,だし汁	23.3 g		
	やさいとえのきのおひたし			上白糖	こまつな,もやし,えのきだけ,にんじん	だし汁,しょうゆ	2.2 g		
	のっぺい汁		豚肉,木綿豆腐	こんにゃく,さといも,でんぷん	にんじん,だいこん,しょうが,こまつな	だし昆布,厚けすり,しょうゆ,清酒,塩			

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。