

実施日		献立名	牛乳	主な材料とその働き						I類*	たんぱく質
日	曜			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	♪上石中60周年お祝いメニュー 五目寿司 (炒り卵別配缶) 松風焼き おくずかけ 紅白ゼリー	○	卵 油揚げ とり肉 大豆 みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	かんぴょう ねぎ 干ししいたけ 生姜 たけのこ たまねぎ こぼう 大根 クランベリージュース	米 砂糖 片栗粉 里芋 しらたき	油 ごま	848	15.5
4	月	振替休日									
5	火	きなこあげパン さいころサラダ 肉団子入り野菜スープ	○	きな粉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 生姜 たまねぎ ねぎ 干ししいたけ 白菜 もやし	ねじりパン 砂糖 春雨 じゃが芋 片栗粉	油 ごま油	772	15.2
6	水	ブルコギ丼 トックスープ 柿	○	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ 生姜 りんご にんにく 大根 ねぎ 柿	米 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	760	13.9
7	木	ピラフ じゃが芋とチーズのオムレツ ミネストローネ	○	とり肉 ウィンナー 卵 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン ピーマン トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ にんにく セロリー	米 じゃが芋	バター 油	799	15.4
8	金	♪いい菌の日メニュー ご飯 いわしの蒲焼 かみかみサラダ 大根と長ねぎの味噌汁	○	いわし さきいか 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 きゅうり キャベツ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	835	16.0
11	月	ピザトースト 白いんげん豆のクリームスープ 梨	○	ウィンナー とり肉 豆乳 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	ピーマン トマトピューレ にんじん ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ コーン 梨	食パン じゃが芋	油	840	14.4
12	火	♪オリパラメニュー (台湾) 魯肉飯 (ルーローハン) ビーフンスープ 柿	○	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし 柿	米 砂糖 ビーフン	油 ごま油	785	14.1
13	水	期末考査 (13日~15日)									
14	木										
15	金	豚肉のしぐれごはん 魚の生姜風味焼き 生揚げと青菜煮びたし もずくのかきたま汁	○	豚肉 みそ ます 厚揚げ 豆腐 卵	牛乳 もずく	さやいんげん 小松菜 にんじん	こぼう 生姜 ねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉	油	749	20.9
18	月	黒砂糖パン 野菜サラダ 秋の味覚シチュー 	○	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ しめじ にんにく	黒砂糖パン 砂糖 小麦粉 さつまい	油 バター	903	13.5
19	火	ご飯 魚の香り揚げ いそか和え ほうとう (山梨県郷土料理)	○	たら 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん かぼちゃ	生姜 にんにく 白菜 大根 干ししいたけ ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ほうとう	油	772	16.7
20	水	♪練馬産キャベツメニュー ご飯 回鍋肉 広東スープ 柿 	○	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 白菜 たけのこ たまねぎ 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし 柿	米 片栗粉	油 ごま油	769	14.6
21	木	♪勤労感謝の日&和食の日メニュー さつまいもご飯 魚のゴマ味噌焼き 切り干し大根の含め煮 豚汁	○	ます みそ 油揚げ 豚肉 さつまい	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	米 さつまい 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま 油	797	18.2
22	金	米粉カレーライス 福神づけ イタリアンサラダ 梨	○	とり肉 サラミ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマトピューレ トマト	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ りんご 福神漬 キャベツ きゅうり コーン 梨	米 じゃが芋 米粉 砂糖	油 バター	906	12.3
25	月	ちゃんぽん麺 大学芋 みかん 	○	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 干ししいたけ みかん	中華めん さつまい 砂糖	ごま油 油 ごま	860	13.2
26	火	ご飯 魚のカレー焼き ひじきサラダ 生揚げの具沢山汁	○	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし キャベツ コーン 大根 白菜	米 砂糖	ごま 油	760	18.1
27	水	ご飯 本格麻婆豆腐 スーミータン ゆうやけゼリー	○	豆腐 豚肉 大豆 卵	牛乳 寒天	にら にんじん チンゲンサイ	ねぎ にんにく 生姜 コーン みかんジュース	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	862	15.1
28	木	ご飯 肉みそおでん (うずら卵別配缶) 野菜のからし和え	○	竹輪 さつまい 豚肉 とり肉 みそ うずら卵	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 もやし キャベツ 生姜	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	750	15.4
29	金	バジルトースト じゃが芋のミートグラタン キャベツのスープ	○	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	バジル トマト にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ	食パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 パン粉	マーガリン 油 バター	912	14.4

※ 11月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、北海道、宮城県です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	816	15.3	27.5	3.5	390	119	2.9	324	0.48	0.62	43	6.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上