

11月予定献立表											
日	曜日		主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
2	月		スパゲッティ ナポリタン		ジャーマンポテト パルサミコドレッシングサラダ	豚肉 ピザ用チーズ ウィンナー 牛乳、ベーコン ベーコン	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマトピューレ トマトケチャップ ピーマン キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃがいも デミグラスソース はちみつ 黒砂糖 コーンフレーク	646	25.2	23.4
4	水	渋谷区 コラボ給食 with 防災都市 茅野・郡山	ご飯 (あさか舞)		凍り豆腐のチリソース(茅野) 重(郡山) いちごミルク寒天(茅野)	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 はたてがい(干し貝柱) 油揚げ 寒天 牛乳	しょうが にんにく トマトケチャップ ねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ(水煮) いちごジャム いちごピューレ	あさか舞(米) 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 里芋 つきこんにゃく	684	26.1	24.5
5	木		ご飯		ハンバーグ〜デミグラスソース 〜高菜とじゃこの和え物 青菜と生揚げのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛肉 押し豆腐 牛乳 たまご ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	玉葱 たかな漬 ごまつな だいこん キャベツ	米 バター パン粉(生) 油 デミグラスソース 三温糖 ごま油	660	30.6	25.4
6	金		ご飯		魚の担々みそがけ 中華風和え物 もずくと卵のスープ	牛乳 めかじき 豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 もずく たまご	しょうが にんにく 玉葱 ごまつな もやし きゅうり にんじん クリームコーン えのきたけ	米 ごま油 片栗粉 砂糖	574	29.2	19.2
9	月		あぶたま丼		みぞれ汁 グレープポンチ	鶏肉 油揚げ たまご 刻みのり 牛乳 生揚げ 赤みそ	玉葱 みつば しょうが ごぼう にんじん ねぎ はくさい 干し椎茸 だいこん みかん缶 バイン缶 りんご(缶詰) ぶどうジュース	米 砂糖 片栗粉 ごま油	718	30.0	25.1
10	火		ご飯		コロッケ キャベツのレモン風味サラダ 沢煮椀	牛乳 豚ひき肉 豚肉 カットわかめ	玉葱 にんじん トマトケチャップ きゅうり キャベツ レモン(果汁) だいこん ごぼう たけのこ(水煮) 干し椎茸 ごまつな 水菜 ねぎ	米 油 じゃがいも 中力粉 パン粉(乾) パン粉(生) 上白糖 ごま油	623	22.0	17.8
11	水		鶏塩うどん		ちくわの磯辺揚げ 大根とじゃこの和え物 果物(みかん)	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳 青のり ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 ねぎ ごまつな だいこん きゅうり みかん	うどん 油 ごま油 片栗粉 薄力粉 砂糖	693	28.0	28.0
12	木		ご飯		銀だらの西京焼き 水菜と青菜の磯和え 吉野汁	牛乳 銀だら 西京みそ 刻みのり 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 ちくわ	しょうが 水菜 ごまつな もやし にんじん ねぎ	米 つきこんにゃく 片栗粉 うどん	583	24.6	21.2
13	金		ご飯		鶏肉のハーブ焼き シーザードレッシングサラダ トマトスープ	牛乳 鶏肉 ひよこめ アンチョビペースト 粉チーズ ベーコン 豚肉 いんげんまめ	にんにく ゆず にんじん ホールコーン キャベツ レモン(果汁) セロリ 玉葱 トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ	米 オリーブ油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ 米粉マカロニ	678	26.2	25.4
16	月		秋野菜の和風 あんかけご飯		魚のポテト衣揚げ みそドレサラダ	鶏肉 刻みのり 牛乳 メルルーサ 粉チーズ 赤みそ	しょうが にんにく まいたけ えのきたけ なす 玉葱 れんこん ごぼう キャベツ 万能ねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり	米 ごま油 さつまいも 片栗粉 油 薄力粉 マッシュポテト 米粉 砂糖	651	26.7	17.6
17	火	渋谷 コラボ給食 with 服部学園	◎長崎 チャーメン	ジ ョ ア	チーズ入りいもち くだもの(マスカット)	豚肉 むきえび いか なると さつま揚げ ジョア(ストロベリー) チーズ	きくらげ(乾) キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ブラックマッペもやし シャインマスカット (粒)	揚げめん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	616	20.4	24.4
18	水		ご飯		豆腐の和風カレー煮 梅おかか和え タピオカミルクティープリン	牛乳 木綿豆腐 豚肉 かつお節 寒天 牛乳 豆乳 生クリーム	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし ごまつな ねぎ キャベツ 青菜 練り梅	米 ごま油 じゃがいも 片栗粉 油 上白糖 砂糖 タピオカ	664	26.1	21.3
19	木	渋谷 コラボ給食 with キュービー	メーブル フレンチ トースト		ボークビーンズ ◎秋やさいの にんじんドレッシングサラダ	牛乳 豆乳 たまご 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	にんにく セロリ にんじん 玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ れんこん ごぼう ホールコーン	食パン 三温糖 バター パニエッセンス メーブルシロップ 油 じゃがいも 上白糖 薄力粉 デミグラスソース さつまいも 米油 砂糖	655	26.6	29.5
20	金		ブルコギ丼		参鶏湯 果物(りんご)	豚肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	玉葱 もやし にんじん ら りんご しょうが にんにく 干し椎茸 だいこん ねぎ	米 油 三温糖 ごま油 栗 米粉	627	25.7	18.5
24	火	いい 日本食の日	だし茶漬け		鮭の塩焼き 青菜ともやしの香味炒め 大豆しやりしやり	塩昆布 刻みのり 牛乳 生鮭 ベーコン 大豆 青のり	万能ねぎ もやし にんじん ごまつな しょうが にんにく	米 白ごま あられ ごま油 片栗粉 油	613	31.2	21.5
25	水	渋谷 コラボ給食 with キュービー	カレーライス		◎塩麹とレモンの コールスロー風サラダ 洋なし	豚肉 ピザ用チーズ 牛乳	にんにく しょうが トマトケチャップ にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン レモン(果汁) ラフランス	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	679	22.0	22.6
26	木	イギリス 料理	黒砂糖パン		シェパーズパイ スコッチブロス	牛乳 牛肉 大豆 牛乳 豆乳 生クリーム ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉	にんじん 玉葱 にんにく トマト缶 セロリ キャベツ	黒砂糖パン デミグラスソース 油 じゃがいも バター 大麦	692	28.5	30.1
27	金		ツナの 炊き込みご飯		お芋の鶏ごぼうあんかけ煮 野菜のおひたし 果物(みかん)	ツナ缶 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉	しょうが にんじん ごぼう 玉葱 たけのこ(水煮) さやいんげん はくさい ごまつな もやし みかん	米 ごま油 じゃがいも 片栗粉 油 しらたき 砂糖	706	24.1	22.9
30	月		二色 そぼろごはん		五目汁 野菜のゆず醤油和え	鶏ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ごまつな ねぎ しめじ はくさい ゆず(果汁)	米 ごま油 砂糖 油 こんにゃく	589	26.7	20.0

※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。