

11月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳 献立名	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	みどり 群 (体の調子をよくするもの)	小学校		中学校	
				たんぱく質 [g]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]			
4	火	○	☆麦ご飯 あじの甘酢だれ ☆タンダの山菜汁 根菜のごまみそ炒め	牛乳 あじ 鶏肉 豚肉 みそ	麦ご飯 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 たけのこ なめこ えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう れんこん いんげん	685	29.6	841	37.4
5	水	○	ご飯 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 白菜のみそ汁 枝豆とひじきのサラダ	牛乳 豆腐 豆腐ハンバーグ 油揚げ みそ ひじき	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 白菜 長ねぎ 緑豆もやし 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	647	26.4	793	32.3
6	木	○	コーン食パン 冬野菜のスープ煮 こんにゃくとツナのサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト ツナ	コーンパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 緑豆もやし こんにゃく パプリカ きゅうり	628	24.3	794	30.2
7	金	○	ご飯 いわしのかば焼きだれ 小松菜のみそ汁 くきわかめのきんぴら	牛乳 いわし 豆腐 みそ 豚肉 くきわかめ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 小松菜 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	628	25.3	762	30.1
10	げつ	○	ご飯 生揚げの中華煮 わかめサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ グリーンピース 大根 きゅうり	635	24.9	772	29.6
11	火	○	ダイスチーズパン サーモンフライ(小麦パン粉) トマトスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 さけ ベーコン ウインナー	ダイスチーズパン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 でん粉	人参 玉ねぎ キャベツ トマト パプリカ とうもろこし 小松菜	646	30.3	829	40.1
12	水	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 大豆	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし きゅうり 枝豆	681	24.9	827	29.8
13	木	○	ご飯 すき焼き煮 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ しらたき 緑豆もやし えのきたけ ほうれん草	596	27.0	723	32.5
14	金	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ 油揚げのみそ汁 もやしとれんこんの梅肉和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 大根 人参 れんこん 緑豆もやし 梅	612	27.2	754	33.6
17	げつ	○	担々めん(蒸し中華めん) 大根の甘酢和え 稲城市産梨ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	中華めん 米ぬか油 ごま 砂糖 でん粉 梨ゼリー	にんにく しょうが 人参 緑豆もやし 小松菜 長ねぎ 大根 きゅうり	658	24.1	780	28.5
18	火	○	☆ミルクパン(コッペ)(背スライス) ☆ウインナーケチャップソース かぶのスープ コーンソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 かぶ エリンギ とうもろこし	603	21.8	756	26.7

# 11月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 あか ぐん 赤 (血や肉をつくるもの)	黄群 き ぐん 黄 (力や体温となるもの)	みどり群 みどり ぐん みどり (体の調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]	I栄養 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]
19	水	○	ごはん 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ えびと野菜の炒め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 えび	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ キャベツ チンゲン菜	609	26.9	748	33.4
20	木	○	ごはん 親子煮 かにかまと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 かにかまぼこ	米 米ぬか油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく ぶなしめじ グリーンピース 大根 とうもろこし きゅうり	615	25.6	748	30.6
21	金	○	ゆかりごはん 揚げ子持ちししやも(2本) 水炊き キャベツのごま酢和え	牛乳 子持ちししやも 鶏肉 豆腐 油揚げ	ゆかりごはん でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま	人参 大根 長ねぎ キャベツ えのきたけ	645	24.2	741	27.1
25	火	○	ごはん さばの塩焼き みそ鶏汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん草	611	29.4	757	37.0
26	水	○	黒砂糖パン(食パン) ☆クリームシチュー ☆にんじんサラダ みかん(柑橘)	牛乳 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 大根 白菜 ゆず みかん	628	21.8	784	26.6
27	木	○	ごはん 鶏ソースカツ(小麦パン粉) 秋の具だくさんみそ汁 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ハム	米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも 緑豆春雨 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ 緑豆もやし	673	25.8	831	32.7
28	金	○	ごはん カレー肉じゃが キャベツのしらす和え	牛乳 豚肉 さつまいも しらすぼし	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし キャベツ	597	24.5	726	29.3

☆マークは図書コラボ給食です。詳しくは給食だよりをご覧ください。

稲城市教育部学校給食課  
第一給食係 042-377-8904  
第二給食係 042-331-7103