

11月 献立表

品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー	たんぱく質
					たんぱく質(赤)	炭水化物(黄)	ビタミン(緑)		
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	3,4年生 中学生	3,4年生 中学生
4	火	ふきよせごはん	魚のてりやき もやしの旨酢和え 果汁	○	鮭 鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ 大豆	米 さつまいも もち米 三温糖 サラダ油 てんぷん ごまごま油	にんじん しめじ 糸こんにゃく もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	619 759	30.2 37.2
5	水	ブルコギ丼	たまごとわかめのスープ ぶどうゼリー	○	豚肉 卵 鶏肉 生わかめ 粉寒天	米 胚芽米 ごま油 ごま 三温糖 サラダ油 上白糖	たまねぎ にんじん にもやし しょうが にんにく ねぎ しめじ たけのこ ぶどうジュース	609 727	22.3 26.1
6	木	スパゲティ カレーミートソース	タラと野菜の豆乳スープ 菓物(はやか)	○	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 たら	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも てんぷん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 はやか	659 793	32.7 39.1
7	金	ごはん (カミカミふりかけ)	たまごやき 茶葉大の和え物 けんちん汁	○	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 卵 鶏ひき肉 油揚げ 糸寒天 豆腐	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま 里芋	たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり 大根 小松菜 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	566 680	25.4 29.8
10	月	ごはん	魚のおろしソース ごまあえ さつまい	○	さば 豆腐 みそ 鶏肉	米 胚芽米 さつまいも サラダ油 ごま 三温糖 てんぷん	大根 小松菜 もやし にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	622 762	28.0 34.5
11	火	黒みつきなこトースト	ポークシチュー コールスロー	○	きな粉 豆乳 豚肉 きんとき豆	食パン バター 黒砂糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油 赤ザラメ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ ホールコーン	580 720	23.3 28.1
12	水	わかめごはん	下仁田コロッケ おひたし こしね汁	○	わかめ 鶏ひき肉 糸けずり節 みそ 油揚げ	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 じゃがいも ポテトフレーク 油 サラダ油 里芋	ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 小松菜 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	631 758	20.0 23.3
13	木	ビビンバ	春雨スープ 菓物(りんご)	○	卵 豚肉 赤みそ	米 胚芽米 ごまごま油 三温糖 サラダ油 春雨	もやし 小松菜 にんにく たまねぎ ねぎ にんじん しょうが りんご	579 687	24.1 28.1
14	金	チンジャオロース やきそば	華風野菜 さつまいもとりんごの春巻き	○	豚肉	蒸し中華麺 ごまごま油 油 サラダ油 てんぷん 三温糖 春巻きの皮 小麦粉 さつまいも	たまねぎ もやし ピーマン たけのこ 赤ピーマン しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん りんご	634 749	25.8 30.2
17	月	ごはん	いかのスタミナソース 豆もやしのサラダ サンラータン	○	いか 茎わかめ 卵 豚肉	米 胚芽米 てんぷん 油 ごま油 三温糖 サラダ油	ねぎ にんにく しょうが 大豆 もやし きゅうり にんじん たけのこ チンゲンサイ えのきだけ 干しいたけ	566 685	26.6 32.8
18	火	チリドッグ	さつまいものクリームシチュー 菓物(夢オレンジ)	○	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	コッペパン サラダ油 三温糖 小麦粉 さつまいも じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん 夢オレンジ	663 822	29.3 35.8
19	水	焼き鳥丼	みそ汁 菓物(柿)	○	鶏肉 刻みのり みそ 油揚げ	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも	たまねぎ ねぎ 大根 小松菜 柿	567 670	21.1 24.8
20	木	豆乳坦々うどん	カルちゃん大根 りんご蒸しパン	○	豆乳 豚ひき肉 みそ 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	冷凍うどん ねりごま すりごま ごま油 小麦粉 三温糖 サラダ油	ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 大根 きゅうり りんご	624 741	24.9 29.5
21	金	ひじきごはん	わかさぎのからあげ 豆腐だんご汁 菓物(みかん)	○	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき わかさぎ 豆腐 鶏ひき肉	米 胚芽米 三温糖 てんぷん 油	糸こんにゃく にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 しょうが みかん	559 653	22.9 26.2
25	火	ごはん	豆腐のハンバーグ じゃこ和え みそ汁	○	卵 豆腐 豚ひき肉 ちりめんじゃこ みそ 油揚げ	米 胚芽米 パン粉 三温糖 てんぷん ごま油	ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり 大根 小松菜 えのきだけ	590 705	26.2 31.1
26	水	パン	フライドフィッシュ オニオンドレッシングサラダ コロコロコーンスープ	○	ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳	ショートニングパン てんぷん 油 サラダ油 三温糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ キャベツ クリームコーン ホールコーン	627 795	26.2 33.4
27	木	高菜チャーハン	がね揚げ タイピーエン	○	卵 鶏ひき肉 豚肉 かまぼこ	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 さつまいも 油 三温糖 春雨 てんぷん	たかな漬 ねぎ しめじ にんじん しょうが 白菜 たけのこ 干しいたけ	582 696	20.1 23.5
28	金	パエリア	ビーンズポテト ジュリエンスープ	○	鶏肉 いか たら ツナ 大豆 ベーコン	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 油 てんぷん	ホールトマト たまねぎ にんにく ピーマン(赤・黄・緑) マッシュルーム キャベツ にんじん セロリ	604 725	24.4 28.8

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》