



# 予定献立表



日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄 養 価		備 考	
					エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1 火	ご飯 牛乳	鶏肉の葱ソース 切り干し大根の煮物 うち豆汁		米・牛乳・鶏肉・油・長葱・砂糖・豚肉・切り干し大根・さやいんげん・干し椎茸・油揚げ・高野豆腐・打ち豆・ <b>里芋</b> ・木綿豆腐・ごぼう・人参・小松菜・みそ	713	35.7	<div data-bbox="1642 291 1897 401" data-label="Text"><p>今月から新米に ないます</p></div> <div data-bbox="1642 429 1793 540" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1642 568 1897 665" data-label="Text"><p>11月8日(火) 「いい歯の日」</p></div> <div data-bbox="1642 679 1897 776" data-label="Text"><p>揚げ大豆や大豆もやしを使ったかみかみ献立です。</p></div> <div data-bbox="1642 817 1897 914" data-label="Text"><p>★北海道★ 4日(金)「いもち」 11日(金)「石狩汁」</p></div> <div data-bbox="1642 970 1897 1053" data-label="Text"><p>★山形県★ 17日(木)「寒だら汁」</p></div> <div data-bbox="1642 1094 1897 1205" data-label="Text"><p>11月24日(木) 「和食の日」</p></div> <div data-bbox="1642 1205 1897 1399" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1642 1399 1897 1607" data-label="Text"><p>和食文化を大切に 11月24日は、市内全ての公立小中学校で、和食の給食が登場します。牛乳のかわりに緑茶を提供します。</p></div> <div data-bbox="1642 1663 1897 1884" data-label="Text"><p>今月の 地場食材の紹介 昭島でとれた新鮮な野菜を使います！ (太字下線表記)</p></div> <div data-bbox="1642 1884 1897 2245" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1642 2273 1897 2356" data-label="Text"><p>よく味わって食べ ましょう！</p></div>	
2 水	ミルクパン 牛乳	メルルーサの香草パン粉焼き スパゲティソテー トマトクリームスープ		ミルクパン・牛乳・メルルーサ・バジル・パセリ・にんにく・オリーブ油・パン粉・スパゲティ・玉葱・ベーコン・赤ピーマン・ピーマン・ホールコーン・鶏肉・いんげん豆・じゃが芋・人参・セロリー・マッシュルーム・トマト・小麦粉・油・バター・生クリーム・チーズ	820	39.3		
4 金	豚丼(麦ご飯) 牛乳	豚丼の具 いもち たぬき汁		米・麦・豚肉・生姜・にんにく・油・玉葱・人参・しらたき・さやいんげん・砂糖・でん粉・牛乳・じゃが芋・水あめ・こんにゃく・ごま油・大根・ごぼう・木綿豆腐・ <b>長葱</b> ・小松菜・みそ	743	26.7		
7 月	ご飯 牛乳	ほっけの塩焼き 浦上そば ちゃんこ汁	7日 昭和中学校 は給食が ありません。	米・牛乳・ほっけ・油・豚肉・かまぼこ・ごぼう・こんにゃく・もやし・いりごま・砂糖・鶏肉・焼き豆腐・油揚げ・人参・しめじ・白菜・長葱・にら	691	38.8		
8 火	中華丼(ご飯) 牛乳	中華丼の具 大豆とポテトの磯辺揚げ 炒めナムル		米・豚肉・にんにく・生姜・キャベツ・白菜・人参・玉葱・たけのこ・きくらげ・うすら卵・いか・ピーマン・油・オイスターソース・でん粉・ごま油・牛乳・大豆・じゃが芋・青のり・大豆もやし・小松菜・砂糖	719	26.6		
9 水	バターロールパン 牛乳	さつまいのキッシュ 野菜のガーリックソテー ミネストローネ お米のもものタルト		バターロールパン・牛乳・卵・ベーコン・玉葱・人参・さつまいも・バター・生クリーム・チーズ・もやし・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ホールコーン・にんにく・オリーブ油・鶏肉・油・セロリー・いんげん豆・マカロニ・しめじ・トマト・もも・水あめ・豆乳・米粉	776	29.8		
10 木	ご飯 牛乳	いかのかりんとう揚げ 小松菜と卵の五目炒め 沢煮椀		米・牛乳・いか・生姜・砂糖・でん粉・油・鶏肉・小松菜・卵・もやし・きくらげ・にんにく・豚肉・ごぼう・ <b>長葱</b> ・ <b>大根</b> ・人参・たけのこ・干し椎茸・絹ごし豆腐	693	35.3		
11 金	菜飯 牛乳	生揚げのそぼろあん もよしのソテー 石狩汁		広島菜・京菜・大根葉・いりごま・油・牛乳・生揚げ・豚肉・生姜・人参・玉葱・小松菜・砂糖・でん粉・ベーコン・もやし・エリンギ・ホールコーン・さやいんげん・にんにく・鮭・油揚げ・じゃが芋・長葱・ <b>白菜</b> ・干し椎茸・みそ	709	32.6		
14 月	ビビンバ(ご飯) 牛乳	ビビンバの具 はたはたの唐揚げ 味噌ワタンスープ		米・豚肉・にんにく・生姜・干し椎茸・人参・大豆もやし・長葱・小松菜・油・三温糖・みそ・いりごま・ごま油・でん粉・牛乳・はたはた・ワタン・鶏肉・キャベツ・にら	769	35.2		
15 火	こぎつね寿司 牛乳	さわらの味噌焼き 昆布入り五目きんぴら 湯葉のすまし汁	15日・16日 福島中学校 は給食が ありません。	米・油揚げ・いりごま・牛乳・鱈・生姜・砂糖・みそ・油・豚肉・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん・ごま油・絹ごし豆腐・湯葉・人参・長葱・小松菜・えのきたけ・昆布	758	38.0		
16 水	黒砂糖パン 牛乳	ひき肉と玉葱のチーズ オムレツ パンネのトマト煮 ポテトスープ		黒砂糖パン・牛乳・卵・豚肉・玉葱・人参・パセリ・チーズ・生クリーム・砂糖・油・マカロニ・ベーコン・なす・トマト・鶏肉・じゃが芋・セロリー	763	32.7		
17 木	梅ご飯 牛乳	高野豆腐の甘辛だれ お麩じゃが煮 寒だら汁		米・梅・赤しそ・牛乳・高野豆腐・でん粉・油・砂糖・いりごま・豚肉・じゃが芋・玉葱・さやいんげん・干し椎茸・車麩・たら・木綿豆腐・油揚げ・ <b>白菜</b> ・人参・ <b>大根</b> ・長葱・小松菜・みそ	818	36.0		
18 金	麦ご飯 牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ りんご	中華 ドレッシング	米・麦・鶏肉・生姜・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・バター・油・牛乳・こんにゃく・わかめ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご	730	26.9		
21 月	ご飯 牛乳	ヤンニョムチキン チャプチェ トックスープ		米・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・でん粉・油・玉葱・みそ・砂糖・いりごま・春雨・豚肉・たけのこ・白菜・小松菜・ごま油・上新粉・豚肉・長葱・絹ごし豆腐・チンゲンサイ・干し椎茸・人参	771	30.3		
22 火	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース いかと青菜の炒めもの 白菜の味噌汁		米・牛乳・豚肉・木綿豆腐・玉葱・卵・パン粉・油・しめじ・マッシュルーム・にんにく・砂糖・でん粉・いか・生姜・小松菜・キャベツ・油揚げ・ <b>白菜</b> ・えのきたけ・わかめ・長葱・みそ	722	35.5		
24 木	さつまいご飯 (ごま塩) 緑茶	さばの竜田揚げ がめ煮 せんべい汁		米・さつまいも・いりごま・緑茶・鱈・生姜・砂糖・でん粉・油・鶏肉・ <b>里芋</b> ・ <b>大根</b> ・人参・ごぼう・こんにゃく・たけのこ・さやいんげん・干し椎茸・小麦粉・ <b>白菜</b> ・まいたけ・長葱・小松菜・油揚げ	709	29.4		
25 金	ご飯 牛乳	親子煮 小松菜とじゃこの炒め物 具だくさん味噌汁 オレンヂゼリー		米・牛乳・卵・鶏肉・玉葱・人参・干し椎茸・みつば・砂糖・小松菜・ちりめんじゃこ・キャベツ・いりごま・ごま油・木綿豆腐・かぶ・白菜・長葱・油揚げ・みそ・水あめ・みかん	709	34.1		
28 月	ターメリック ライス 牛乳	ジャーマンポテト ミックスフルーツ チリコンカン	ライスにチリ コンカンをかけて 食べましょう。	米・麦・牛乳・じゃが芋・玉葱・ウインナー・パセリ・油・パイナップル・みかん・りんご・黄桃・豚肉・大豆・ <b>人参</b> ・ピーマン・セロリー・マッシュルーム・にんにく・生姜・バター・小麦粉・トマト・砂糖	864	29.9		
29 火	ご飯 牛乳	さんまの塩焼き 里芋と豚肉の煮物 かきたま汁	しそこん ぶ ふりかけ	米・牛乳・秋刀魚・豚肉・里芋・たけのこ・ <b>人参</b> ・さやいんげん・こんにゃく・干し椎茸・砂糖・卵・かまぼこ・絹ごし豆腐・長葱・みつば・わかめ・でん粉・青のり	687	31.5		
30 水	豆乳パン (乳・卵なし) 牛乳	さけのハーブ焼き コーンとわかめのサラダ ホワイトシチュー ヨーグルト	和風 ドレッシング	豆乳パン・牛乳・鮭・バジル・パセリ・オリーブ油・わかめ・ホールコーン・キャベツ・人参・鶏肉・玉葱・じゃが芋・マッシュルーム・フロッキー・小麦粉・バター・油・生クリーム・ヨーグルト	842	41.4		
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士まで お願いいたします。					今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 750 (830)	たんぱく質(g) 33.3 (27~41.5)

マナー違反に注意! 「きらいばし」 一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

