

11月の献立表

令和7年度

品川区立八潮学園

日にち	曜日	献立 主食・おかず(主菜/副菜)・デザート	エネルギー(黄) 働く力や熱になる	タンパク質(赤) 血や肉になる	ビタミン(緑) 体の調子を整える	エネルギー	
						タンパク質	
4	火	ごはん	米 胚芽米			693 30.6	
		かみかみふりかけ	三温糖	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節			
		卵焼き	三温糖 サラダ油	卵 鶏ひき肉	たまねぎ 干しいたけ		
		糸寒天の和え物	ごま 三温糖	油揚げ 糸寒天	もやし にんじん きゅうり		
		けんちん汁	じゃがいも サラダ油	豆腐	大根 小松菜 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく		
5	水	栗ごはん	米 黒ごま 栗 もち米 三温糖			704 28.3	
		サメの竜田揚げ	でんぷん 油 米粉	もうかざめ	しょうが		
		田舎汁	じゃがいも サラダ油	豆腐 みそ	大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく		
6	木	ミルクパン	ミルクパン			628 30.4	
		タンドリーチキン		プレーンヨーグルト 鶏肉	にんにく		
		レモンサラダ	三温糖 サラダ油		キャベツ もやし にんじん きゅうり レモン		
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも		たまねぎ キャベツ セロリ にんじん パセリ		
7	金	里芋ごはん	米 胚芽米 里芋 三温糖 サラダ油	鶏肉	ごぼう にんじん さやいんげん	711 29.1	
		おひたし	三温糖	糸けずり節	もやし にんじん きゅうり		
		豆腐のうま煮	でんぷん 三温糖 サラダ油	豆腐 豚肉	ねぎ 白菜 たけのこ にんじん 小松菜 干しいたけ		
		みかん			みかん		
10	月	ふきよせごはん	米 さつまいも もち米 三温糖 サラダ油	鶏肉	にんじん しめじ 糸こんにゃく	711 33.6	
		ぶりのてり焼き	でんぷん	ぶり	しょうが		
		もやしの甘酢煮	すりごま ごま油 三温糖		もやし きゅうり にんじん		
		みそ汁	じゃがいも	みそ	大根 小松菜		
11	火	中華丼	米 胚芽米 でんぷん サラダ油	むきえび いか 豚肉	白菜 にんじん たまねぎ 小松菜 たけのこ 干しいたけ	748 30.6	
		ビーンズポテト	じゃがいも 油 でんぷん	大豆			
		わかめスープ	ごま油	豆腐 生わかめ	ねぎ えのきだけ にんじん		
12	水	みそラーメン	蒸し中華麺 サラダ油	豚肉 赤みそ わかめ	もやし たまねぎ ねぎ にんじん たらしょうが にんにく	705 30.0	
		華風野菜	ごま油		キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく		
		蒸しパン	小麦粉 さつまいも 三温糖	豆乳			
13	木	ビビンバ	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	卵 豚肉 赤みそ	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく	692 28.5	
		春雨スープ	春雨	鶏肉 生わかめ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん しょうが		
		りんご			りんご		
14	金	ショートニングパン	ショートニングパン			711 31.9	
		フライドフィッシュ	でんぷん 米粉 油	ホキ	にんにく		
		茹で野菜ごまソース	ねりごま ごま油 ごま 三温糖		もやし にんじん きゅうり		
		ココロコーンスープ	じゃがいも サラダ油 米粉	牛乳 生クリーム 豆乳	クリームコーン たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ		
17	月	チリドッグ	コッパパン サラダ油 三温糖	ミックスチーズ ウインナー 大豆	たまねぎ	786 31.0	
		豆乳スープ	じゃがいも でんぷん サラダ油	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	たまねぎ 白菜 小松菜 にんじん		
		ぶどうゼリー	三温糖	粉寒天	ぶどうジュース		
18	火	ごはん	米 胚芽米			755 23.6	
		下仁田コロッケ	パン粉 小麦粉 じゃがいも ポテトフレーク 油 サラダ油	鶏ひき肉	ねぎ たまねぎ にんじん		
		白菜のお浸し		糸けずり節	白菜 にんじん		
		こしね汁	サラダ油	冷凍豆腐 みそ 油揚げ	大根 ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく 干しいたけ		
19	水	コーンピラフ	米 胚芽米 サラダ油	鶏肉	たまねぎ ホールコーン ビーマン にんじん	717 24.3	
		小松菜サラダ	サラダ油 三温糖	ハム	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん レモン		
		白いんげん豆のポタージュ	バター さつまいも サラダ油	牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ パセリ		
20	木	ごはん	米 胚芽米			723 31.4	
		あじの香味揚げ	小麦粉 ごま油 でんぷん 三温糖 油	あじ	ねぎ		
		炒合菜	ごま油 春雨 サラダ油	豚肉	もやし キャベツ にんじん たまねぎ たら にんにく しょうが		
		酸辣湯	ごま油 でんぷん	卵	ためのこ ねぎ チンゲンサイ えのきだけ 干しいたけ		
21	金	スパゲッティ・コン・トンノ	スパゲッティ 米粉 サラダ油 オリーブオイル	ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく	798 30.8	
		白菜スープ		鶏肉	白菜 にんじん ねぎ		
		チーズケーキ	小麦粉 上白糖	クリームチーズ 生クリーム 卵	レモン		
25	火	ごはん	米 胚芽米			700 30.6	
		豆腐のハンバーグ	パン粉 三温糖 でんぷん	豆腐 豚挽肉	ねぎ にんじん 干しいたけ		
		じゃこ和え	ごま油 三温糖	ちりめんじゃこ	キャベツ もやし にんじん きゅうり		
		みそ汁		みそ 油揚げ	大根 小松菜 えのきだけ		
26	水	わかめごはん	米 胚芽米	わかめ		714 31.7	
		さばの塩焼き		さば			
		カルちゃん大根	サラダ油 三温糖	ちりめんじゃこ	大根 きゅうり にんじん		
		さつまい	さつまいも サラダ油	豆腐 鶏肉 みそ	大根 にんじん 小松菜 ねぎ こんにゃく ごぼう		
27	木	きなこトースト	食パン バター はちみつ 三温糖	きな粉 豆乳		691 26.9	
		ポークシチュー	小麦粉 じゃがいも サラダ油 赤ザラメ	豚肉 きんと豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく		
		コールスロー	サラダ油		キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ		
28	金	ソースカツ丼	米 胚芽米 パン粉 油 米粉 三温糖	豚肉 みそ	キャベツ	787 31.4	
		のっぺい汁	じゃがいも でんぷん	生揚げ 鶏肉	大根 小松菜 にんじん こんにゃく しょうが		
		みかん			みかん		
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。						月平均	721 29.7