11月の献立表

令和8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	牛乳	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 kcal	タンパク質 g
2	月	秋の香りご飯	○	米 胚芽米 さつまいも 三温糖	鶏肉 油揚げ	にんじん しめじ	779	36.3
		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			みそ	大根 ねぎ 小松菜		
4	水	わかめごはん	○	米 胚芽米	わかめ		748	33.5
		さけの南部焼き		ごま	さけ	しょうが		
		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		
		さつま汁		さつまいも サラダ油	冷凍豆腐 鶏肉 みそ	大根 小松菜 にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう		
5	木	カレーライス	○	じゃがいも 米 胚芽米 米粉 サラダ油	鶏肉	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく	730	25.1
		コールスロー 図書コラボの献立		サラダ油		キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ		
		みかん				みかん		
6	金	五目うどん	○	冷凍うどん 三温糖	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	大根 ねぎ こまつな にんじん 干ししいたけ	718	29.6
		野菜とわかめの酢の物		ごま 三温糖	生わかめ	キャベツ きゅうり		
		蒸しパン(宇治金時)		小麦粉 三温糖	豆乳 甘納豆			
9	月	ごはん	○	米 胚芽米			690	30.2
		かみかみふりかけ いい歯の日(8日)の献立		三温糖	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸削り節			
		卵焼き		三温糖 サラダ油	卵 鶏ひき肉	たまねぎ 干ししいたけ		
		五目きんぴら		ごま ごま油 三温糖 サラダ油		ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん		
		みそ汁			みそ 油揚げ	大根 小松菜		
10	火	きなこ揚げパン	○	ミルクパン 三温糖 油	きな粉		760	30.7
		ポークシチュー 図書コラボの献立		じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	豚肉 きんとき豆	たまねぎ にんじん にんにく		
		ツナひじきサラダ		サラダ油 三温糖	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり にんじん レモン		
11	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 ピーマン にんじん	710	23.7
		小松菜サラダ		サラダ油 三温糖	ハム	小松菜 キャベツ 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 白いんげん豆ペースト	たまねぎ パセリ		
12	木	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 たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ 干ししいたけ	736	30.2
		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 ごま	鶏肉 生わかめ	ねぎ えのきだけ にんじん		
13	金	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	766	33.2
		みそワンタンスープ		ワンタンの皮 サラダ油	鶏肉 赤みそ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく		
		りんご				りんご		
14	土	ごはん	○	米 胚芽米			712	31.4
		あじの香味揚げ		ごま油 でんぷん 三温糖	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 にら にんにく しょうが		
		酸辣湯		ごま油 でんぷん		ねぎ チンゲンサイ 白菜 えのきだけ たけのこ 干ししいたけ		
17	火	みそラーメン	○	冷凍ちゃんぽん サラダ油	豚肉 赤みそ 生わかめ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく	722	28.5
		華風野菜		ごま油		キャベツ きゅうり にんじん にんにく		
		チーズケーキ		小麦粉 上白糖	生クリーム クリームチーズ 卵	レモン		
18	水	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	782	28.8
		おひたし 和食の日(24日)の献立		三温糖	糸削り節	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	冷凍厚揚げ 豚肉	ねぎ 白菜 たけのこ 小松菜 干ししいたけ		
		みかん				みかん		
19	木	キムチチャーハン	○	米 胚芽米 サラダ油	豚肉	白菜キムチ にんじん ピーマン	759	26.9
		チーズ入りぱりぱりひじき		春巻きの皮 小麦粉 ごま 油 三温糖	ダイスチーズ ひじき	にんじん 干ししいたけ		
		春雨スープ		ごま油 春雨	鶏ひき肉	たまねぎ もやし にんじん 小松菜 えのきだけ しょうが		
20	金	チリドッグ	○	コッペパン 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	770	29.6
		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		
24	火	ごはん	○	米 胚芽米			707	29.0
		豆腐のハンバーグ		パン粉 三温糖 でんぷん	豆腐 豚ひき肉	ねぎ にんじん 干ししいたけ		
		じゃこ和え		ごま油 三温糖	しらす干し	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		
25	水	シーフードトマトクリームスパゲッティ	○	スパゲッティ 米粉 サラダ油	牛乳 むきえび 生クリーム 粉チーズ いか	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく	717	33.2
		白菜スープ			鶏肉	白菜 にんじん ねぎ		
		フルーツポンチ		上白糖		パイナップル缶 みかん缶		
26	木	ミルクパン	○	ミルクパン			707	34.9
		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		もやし にんじん きゅうり レモン		
		ミネストローネ		じゃがいも マカロニ	鶏肉	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん パセリ		
27	金	ごはん	○	米 胚芽米			737	30.0
		わかさぎのからあげ			わかさぎ	しょうが		
		ごまあえ		すりごま 三温糖	赤みそ	小松菜 もやし にんじん		
		肉じゃが		じゃがいも 三温糖	豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん 糸こんにゃく		
30	月	ソースカツ丼	○	米 胚芽米 パン粉 米粉 油 三温糖	豚肉	キャベツ	772	34.7
		のっぺい汁 福井県の郷土料理		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		
						月平均	738	30.5

※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。