１１月予定献立

町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月		古代米ご飯・まっくうのり まさご揚げ えのきサラダ ごまだれ汁	牛乳、味付けのり、豆腐、 鶏肉、ひじき、豚肉、 油揚げ、みそ	米、赤米、黒米、砂糖、 でん粉、米油、じゃが芋、 ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、 えのきたけ、梅肉、ごぼう、 大根、長ねぎ	662 kcal 26.3 g 26.4 g 2.2 g
4 水		スタミナ丼 大根サラダ 果物（早生みかん）	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ	米、米粒麦、米油、砂糖、 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、 キャベツ、玉ねぎ、にら、 たけのこ、干ししいたけ、 きゅうり、大根、みかん	604 kcal 23.5 g 15.1 g 2.1 g
5 木		ジャージャー麺 フルーツ白玉	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、 みそ	中華めん、ごま油、米油、 砂糖、でん粉、ごま、白玉	にんにく、干ししいたけ、 たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、 きゅうり、もやし、 みかん（缶）、パイナップル(缶)	656 kcal 26.5 g 19.5 g 2.7 g
6 金		ご飯 五目たまご焼き おかかあえ なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、ひじき、 たまご、かつおぶし、油揚げ、 みそ	米、米油、砂糖	人参、小松菜、キャベツ、 もやし、大根、なめこ、長ねぎ	598 kcal 27.4 g 18.8 g 2.4 g
9 月		麦ご飯 チャプチェ 白菜スープ 果物（りんご）	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、かまぼこ	米、米粒麦、米油、春雨、 砂糖、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 人参、小松菜、白菜、りんご	576 kcal 19.2 g 12.9 g 2.5 g
10 火		キャラメル揚げパン パリパリサラダ ウインナーポトフ	牛乳、ウィンナー	パン、米油、 ミルメークキャラメル、砂糖、 ごま油、わんたんの皮、 じゃが芋	きゅうり、キャベツ、人参、 とうもろこし、玉ねぎ、 セロリ、かぶ、小松菜	659 kcal 17.8 g 33.2 g 2.9 g
11 水		ご飯 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ かきたま汁	牛乳、焼き竹輪、青のり、 豆腐、たまご	米、米粉、米油、砂糖、 ごま、でん粉	もやし、小松菜、人参、玉ねぎ	641 kcal 26.6 g 18.8 g 2.9 g
12 木		チキンカレーライス キャベツとツナのソテー 手作り福神漬け	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、 ツナ	米、米粒麦、米油、じゃが芋、 米粉、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、 セロリ、玉ねぎ、人参、 トマト、キャベツ、えのきたけ、 とうもろこし、大根、れんこん	613 kcal 22.5 g 13.6 g 2.8 g
13 金		麦ご飯 鶏すき焼き風煮物 さつまいもスティック揚げ からし和え	牛乳、鶏肉、豆腐	米、米粒麦、米油、しらたき、 砂糖、さつま芋	人参、白菜、長ねぎ、 もやし、小松菜	667 kcal 24.1 g 21.1 g 1.6 g
16 月		ご飯 ほっけの塩こうじ焼き 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、ほっけ、さつま揚げ、 豆腐、油揚げ、みそ	米、米油、こんにゃく、 砂糖	人参、ごぼう、さやいんげん、 大根、しめじ、小松菜	599 kcal 29.8 g 17.7 g 2.0 g
17 火	のむヨーグルト	ウインナーピラフ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	のむヨーグルト、 ウィンナー、ベーコン、豚肉	米、米油、じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ、 ABCマカロニ	玉ねぎ、とうもろこし、 青ピーマン、マッシュルーム、 さやいんげん、にんにく、 人参、キャベツ、小松菜	601 kcal 18.1 g 19.0 g 2.3 g
18 水		ご飯 ししゃもの紅葉揚げ たくあんサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳、ししゃも、糸削り、 みそ、わかめ	米、小麦粉、米油、じゃが芋	人参、大根、きゅうり、 たくあん、小松菜、玉ねぎ、 長ねぎ	625 kcal 27.7 g 19.2 g 2.4 g
19 木		チリコンカンドック グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、 いんげんまめ、チーズ、鶏肉、 豆乳	パン、米油、砂糖、米粉、 ごま油、ツイストマカロニ	にんにく、人参、玉ねぎ、 青ピーマン、セロリ、 きゅうり、キャベツ、小松菜、 マッシュルーム	597 kcal 27.1 g 23.1 g 2.8 g
20 金		ご飯 サバの竜田揚げ こんにゃくサラダ 呉汁	牛乳、鯖、大豆、油揚げ、みそ	米、でん粉、米油、 こんにゃく、砂糖、ごま油、 ごま、さつま芋	しょうが、もやし、きゅうり、 人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ	679 kcal 26.5 g 26.2 g 2.6 g
24 火		コーン茶飯 おでん 野菜のごま酢和え 果物（みかん）	牛乳、鶏肉、昆布、 焼き竹輪、生揚げ、うずら卵	米、米粒麦、じゃが芋、 こんにゃく、ごま、米油、 ごま油、砂糖	とうもろこし、大根、人参、 キャベツ、小松菜、みかん	582 kcal 25.2 g 15.7 g 2.7 g
25 水		ほうとう 海藻サラダ 大学芋	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、 海藻ミックス	ほうとうめん、米油、ごま油、 砂糖、さつま芋、米油、ごま、 水あめ	人参、ごぼう、白菜、かぼちゃ、 長ねぎ、キャベツ、きゅうり	663 kcal 21.5 g 23.4 g 2.9 g
26 木		いかとまいたけのばら天丼 のり酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、いか、のり、豆腐、 わかめ、油揚げ、みそ	米、米粉、でん粉、米油、砂糖	まいたけ、小松菜、もやし、 人参、玉ねぎ、えのきたけ	604 kcal 26.5 g 20.2 g 2.6 g
27 金		たきこみご飯 魚の照り焼き みそドレサラダ けんちん汁	牛乳、鶏肉、さごし、みそ、 豆腐	米、米油、しらたき、砂糖、 白いりごま、ごま油、 こんにゃく、里芋	人参、大根、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ごぼう、長ねぎ	667 kcal 32.6 g 23.5 g 2.4 g
30 月		絹ごし豆腐のマーボー丼 春雨サラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、 豆腐、みそ	米、米粒麦、米油、砂糖、 でん粉、ごま油、春雨、ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、 長ねぎ、キャベツ、もやし、 チンゲン菜	620 kcal 23.9 g 17.5 g 2.3 g

和食週間

※今月のお米は新米です。
※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。