



日	献立説明	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火		もち麦ごはん ししゃもの香り焼き ひじきのゴマドレサラダ 豚汁	○	牛乳, ししゃも, ひじき, 豚こま肉, 絞り豆腐, 白味噌, 赤味噌	米, もち麦, ごま油, 白すりごま, 油, 砂糖, 練りごま(白), 油, こんにゃく	キャベツ, 大根, 水菜, 人参, ごぼう, ねぎ, 小松菜	583 kcal 23.5 g 19.6 g 1.8 g
4木	世界の料理 ブラジル	ごはん パステル(ブラジル揚げぎょうざ) フェジョアダー りんご(木島平)	○	牛乳, 豚挽肉, 刻み大豆, 豚ばら肉, 大豆, いんげんまめ, ウィンナーソーセージ	米, オリーブ油, でんぷん, 餃子の皮, 油, じゃがいも	にんにく, 生姜, キャベツ, 人参, 玉葱, りんご	783 kcal 26.7 g 25.4 g 1.4 g
5金	手作りパン	手作りウインナーロールパン 鮭入り秋のクリームシチュー つづつぶみかんゼリー	○	牛乳, ウインナー, 鮭, アガー	小麦粉, 強力粉, 砂糖, 油, さつまいも, バター	玉葱, 人参, 白菜, ぶなしめじ, みかんジュース, みかん缶	720 kcal 24.2 g 30.3 g 2.3 g
8月		親子丼 野菜のお浸し 秋野菜のみそ汁	○	牛乳, 鶏モモ肉, 卵, 赤味噌, 白味噌, けずり	米, しらたき, 砂糖, 里芋	玉葱, 人参, フキノヒース, キャベツ, もやし, ほうれん そう, 大根, 白菜, ぶなしめじ, ねぎ	615 kcal 28.2 g 17.2 g 2.4 g
9火		秋味カレー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳, 鶏挽肉, ひよこめめ, いんげんまめ	米, 油, じゃがいも, さつまいも, 小麦粉, バター, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ぶなしめじ, エリンギ, キャ ベツ, きゅうり, もやし, レモン(果 汁)	741 kcal 22.9 g 19.1 g 2.4 g
10水	ブックメニュー 「かあちゃん取扱 説明書」より	ごはん 鶏肉のから揚げ ツナとワカメの中華サラダ 中華風コーンスープ	○	牛乳, 鶏モモ肉, ツナ, 生わかめ, 絹ごし豆腐	米, でんぷん, 油, ごま油, 砂糖	キャベツ, 人参, チンゲン 菜, ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	628 kcal 23.1 g 21.5 g 2.3 g
11木	たくあんの日 チーズの日	キムタクごはん 里芋と大根のそぼろ煮 切干大根とひじきの酢の物 動物チーズ	○	牛乳, 豚ばら肉, 豚挽肉, 厚削り, 干ひじき, 型抜きチーズ	米, 米粒麦油, ごま油, 里芋, こんにゃく, 砂糖, でんぷん, 三温糖	にんにく, 玉葱, たくあん 漬, キムチ(無添加, エビ・魚な し), ねぎ, 生姜, 大根, 人参, い んげんまめ	624 kcal 21.7 g 19.9 g 2.8 g
12金	手作り肉まん いいニラの日	味噌ラーメン 肉まん ニラともやしのナムル	○	牛乳, 豚挽肉, 赤味噌, 白味噌, 刻み大豆	蒸し中華めん(卵なし), 油, 小麦粉, 三温糖, ラー油, ごま油, でんぷん, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, キャ ベツ, ねぎ, ホールコーン, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 刻み高菜, もやし, ニラ	660 kcal 24.1 g 20.0 g 2.7 g
15月	姉妹都市 木島平村 食材献立	ごはん(木島平・新米) 白身魚の玉ねぎソースがけ 野菜の生姜醤油あえ 木島平村のなめこ汁 りんご(木島平)	○	牛乳, ホキ, 木綿豆腐, 赤味噌, 白味噌	米, でんぷん, 油, 砂糖	玉葱, キャベツ, ほうれんそ う, もやし, 人参, 生姜, 大根, 小松菜, なめこ, ねぎ, りん ご	615 kcal 24.4 g 17.1 g 2.2 g
16火	ブックメニュー 「ハンバーグつく ろうよ」より	ごはん ハンバーグ ハニーサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳, 豚挽肉, 刻み大豆, 押し豆腐, ベーコン	米, もち麦, 乾パン粉(大豆・卵・乳な し), 砂糖, じゃがいも, 油, はちみつ	玉葱, キャベツ, もやし, 人参, パセリ	649 kcal 23.0 g 20.4 g 2.2 g
17水	ブックメニュー 「イカリのギョー ザ」より	卵チャーハン 棒餃子 豆腐のすまし汁	○	牛乳, 豚挽肉, 卵, 木綿豆腐, わかめ, けずり	米, 油, 春雨, ごま油, でんぷん, 餃子の皮	にんにく, ねぎ, ホールコー ン, チンゲン菜, 生姜, ニラ, キャベツ, 小松菜, えのきた け	692 kcal 28.0 g 23.2 g 2.4 g
18木		かぶと小松菜のペスカトーレ 人参ドレッシングサラダ 豆乳のしっとりスコーン	○	牛乳, あさりむきみ, いかに, むきえび, 調製豆乳, 豆乳クリーム(乳なし)	スパゲッティ(卵なし), オリーブ油, 砂糖, 小麦粉, エソママーガリン(乳不使用)	にんにく, ホールトマト, か い, 小松菜, キャベツ, きゅうり, むき枝豆, 人参, レモン汁	621 kcal 24.6 g 18.7 g 1.5 g
19金	郷土料理 福井県	ソースカツ丼 のっぺい汁 水ようかん(丁稚ようかん風)	○	牛乳, 豚ひれ肉, 油揚げ, 粉寒天, こしあん	米, 小麦粉, 乾パン粉(大豆・卵・乳な し), 油, ざらめ, 油, こんにゃく, 里芋, でんぷん, 砂糖	キャベツ, ごぼう, 人参, 大根, ねぎ	691 kcal 28.9 g 19.9 g 2.4 g
22月	長野産リンゴの日 キムチの日	ごはん 中華風卵焼き 華風きゅうり トック入りキムチスープ りんご(木島平)	○	牛乳, 鶏挽肉, 卵, 木綿豆腐, 豚モモ肉, けずり	米, ごま油, 砂糖, トック, でんぷん	ねぎ, 干し椎茸, 人参, ニラ, きゅうり, キムチ(無添加, エビ・魚な し), もやし, 白菜, りんご	622 kcal 24.6 g 16.9 g 2.3 g
24水	11月24日は 和食の日	梅じゃこひじきご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもとわかめのみそ汁 ひとくち芋ようかん	○	牛乳, 干ひじき, ちりめんじゃこ, 押し豆腐, 生わかめ, 赤味噌, 白味噌, けずり, 粉寒天	米, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, さつまいも	小松菜, 刻みカリカリ梅, もやし, 人参, ほうれんそう, 玉葱	583 kcal 19.5 g 10.1 g 2.4 g
25木		麻婆豆腐丼 ごまそドレッシングサラダ ワンタンスープ	○	牛乳, 豚挽肉, 押し豆腐, 赤味噌, 刻み大豆	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 練りごま(白), ワンタンの皮	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, 大根, もやし, チン ゲン菜	645 kcal 23.7 g 20.2 g 2.6 g
26金	11/28 フランスパンの日	ガーリックトースト ポークシチュー コールスローサラダ 豆乳ゼリー	○	牛乳, 豚肉, 赤いんげん豆, 粉チーズ, ロースハム, アガー, 豆乳	ソフトフランスパン, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, パセリ, 玉葱, 人参, セロリ, マッシュ ルーム, グリーンピース, キャベツ, レモン汁, みかん	609 kcal 20.8 g 28.7 g 2.3 g
29月		ごはん 赤魚のから揚げ 野菜の海苔あえ 鶏団子入りちゃんこ汁	○	牛乳, あかうお, 刻みのり, 押し豆腐, 刻み大豆, 鶏挽肉, 厚削り	米, でんぷん, 油, こんにゃく	キャベツ, もやし, 人参, ほうれんそう, 生姜汁, 白菜, ねぎ, 小松菜	580 kcal 27.3 g 15.6 g 2.1 g
30火	水木プロ 生きたらば 調布 ケゲケ	どんとろけ飯 いもこん鍋 目玉おやじゼリー	○	牛乳, 絞り豆腐, 油揚げ, 鶏モモ肉, アガー	米, 油, 三温糖, ごま油, 里芋, 生こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参, 干し椎茸, いんげん, 大根, ぶなしめ じ, ねぎ, さくらんぼ缶	570 kcal 20.8 g 17.8 g 2.3 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。