

# 令和4年11月 献立表

日	104g 献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる		
1火	ごはん さばの味噌煮 野菜と塩昆布の和え物 大根とえのきのすまし汁 牛乳	さば 米みそ 塩昆布 カットわかめ 牛乳	米 さとう ごま油 いりごま	しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん えのきだけ 長ねぎ	600 kcal 22.7 g 22.9 g 2.3 g	
2水	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん 野菜2皿分の中華煮 いが栗揚げ 牛乳	豆腐 豚もも肉 調理用牛乳 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油 さつまいも さとう パター 小麦粉 そうめん	たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶 はくさい もやし 干しいたけ しょうが 赤ピーマン チンゲンサイ	677 kcal 24.6 g 18.5 g 2.3 g	
4金	【産地産消の日】 ココアパン さといもグラタン 東京産野菜のラベ みかん 牛乳	豚ひき肉 ベーコン 調理用牛乳 米みそ 生クリーム パルメザンチーズ まぐろ油漬缶 牛乳	ココアパン ★さといも なたね油 小麦粉 パター パン粉 いりごま	たまねぎ エリンギ スイートコーン缶 ★にんじん ★葉付きだいこん らっきょう甘酢漬 レモン くだもの	593 kcal 22.4 g 27.5 g 2.5 g	
7月	おかかチーズごはん 青魚のたつた揚げ 切り干し大根の煮付け 白菜と江戸菜のみそ汁 牛乳	かつお削り節 チーズ さごし 油揚げ 米みそ 牛乳	米 いりごま でんぷん なたね油 さとう	しょうが 切り干しだいこん にんじん えのきだけ 江戸菜 はくさい	616 kcal 28.2 g 21.5 g 2.3 g	
8火	【いい歯の日 かみかみメニュー】 ごはん ひじきふりかけ かみかみ油揚げの巾着煮 豆腐 牛乳	干ひじき かつお削り節 油揚げ 豚ひき肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 なたね油 春雨 ごま油 さとう しらたき じゃがいも いりごま ねりごま	もやし たけのこ水煮缶 にら こまつな キャベツ しょうが にんじん 長ねぎ	592 kcal 23.1 g 20.8 g 2.4 g	
9水	ごまきなこトースト 肉団子入りミネストラスープ 野菜のレモンサラダ 富育柿 牛乳	きな粉 豆腐 豚ひき肉 牛乳	食パン パター はちみつ いりごま マカロニ なたね油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト水煮缶 パセリ キャベツ にんじん もやし レモン みかん	597 kcal 24.9 g 25.8 g 1.9 g	
10木	秋鮭ごはん 卵焼き ちくわと野菜のみそ炒め すまし汁 牛乳	鮭 卵 焼き竹輪 米みそ 豆腐 牛乳	米 いりごま なたね油 さとう じゃがいも	だいこん葉 たくあん干し大根漬 たまねぎ 干しいたけ にんじん 赤ピーマン キャベツ はくさい ほうれんそう 長ねぎ	586 kcal 27.6 g 17.5 g 2.4 g	
11金	トマトチキンカレーライス わかめサラダ りんご 牛乳	鶏肉 カットわかめ 牛乳	米 じゃがいも なたね油 サラダ油 パター 小麦粉 三温糖 ごま油 いりごま	たまねぎ にんじん トマト水煮缶 しょうが にんにく きゅうり キャベツ スイートコーン缶 かき	633 kcal 20.6 g 17.6 g 2.2 g	
14月	【世界の料理 ~カタール~】 マクブースアルダジャジ タブーリ レンティルスープ 牛乳	鶏むね肉 ひよこめめ レンズまめ 調理用牛乳 牛乳	米 なたね油 オリーブ油 さとう じゃがいも パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり パセリ レモン	585 kcal 24.1 g 17.2 g 2.0 g	
15火	豚玉丼 野菜のごま酢かけ きのこ揚げさといものみそ汁 牛乳	豚もも肉 卵 米みそ 牛乳	米 さとう いりごま ★さといも なたね油	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ぶなしめじ えのきだけ 長ねぎ	601 kcal 25.4 g 17.8 g 2.2 g	
16水	スバゲティミートソース 大根とキャベツのさっぱりサラダ ラフランス 牛乳	豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	ロングスバゲティ サラダ油 なたね油 小麦粉 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト水煮缶 ぶなしめじ だいこん葉 キャベツ だいこん レモン ラフランス	587 kcal 25.6 g 21.6 g 2.0 g	
17木	ごはん 豆腐とじゃこの真砂揚げ 野菜のゆかり和え かぶのみそ汁 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 米みそ 牛乳	米 なたね油 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ゆかり かぶ	587 kcal 23.0 g 20.1 g 2.2 g	
18金	コッパパン めだいの香草焼き ポトとつぼみ菜の加マロ焼き キャベツとコーンのクリームスープ 牛乳	めだい パルメザンチーズ 調理用牛乳 ベーコン 牛乳	コッパパン なたね油 パン粉 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ パター 小麦粉	にんにく パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ クリームコーン缶 スイートコーン缶	586 kcal 27.1 g 27.4 g 2.6 g	
21月	【日本の郷土料理 ~大分県~】 ごまだしうどん とり天 野菜の酢醤油 かぼすゼリー 牛乳	かまぼこ まあじ 鶏むね肉 アガー 牛乳	冷凍うどん いりごま 小麦粉 なたね油 さとう	わけぎ こまつな もやし にんじん かぼすジュース	614 kcal 28.1 g 22.0 g 2.2 g	
22火	ごはん いかのケチャップ和え はりはりサラダ 白菜と青菜のスープ 牛乳	いか ロースハム 卵 絹ごし豆腐 牛乳	米 なたね油 でんぷん さとう いりごま ごま油	しょうが 切り干しだいこん キャベツ にんじん はくさい ほうれんそう	592 kcal 26.1 g 17.9 g 2.2 g	
24木	【和食の日ごんだて】 吹き寄せごはん ししゃものみもみ揚げ 野菜のからし醤油和え かきたま汁 みかん 牛乳	油揚げ からふとししゃも あおのり 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 もち米 さとう 小麦粉 なたね油 でんぷん	にんじん ぶなしめじ れんこん こまつな もやし 江戸菜 きょうな 長ねぎ みかん	585 kcal 24.0 g 20.2 g 2.4 g	
25金	ハニーレモントースト かぶのクリームシチュー 青のりドレッシングサラダ 牛乳	豚もも肉 調理用牛乳 生クリーム ロースハム あおのり 牛乳	食パン パター はちみつ なたね油 じゃがいも サラダ油 小麦粉 ごま油 三温糖	レモン たまねぎ にんじん スイートコーン缶 かぶ キャベツ きゅうり だいこん	585 kcal 23.3 g 25.9 g 1.7 g	
28月	ごはん れんこんメンチカツ ゆでキャベツ 青菜とコーンのスープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 なたね油 小麦粉 パン粉 でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ こまつな もやし スイートコーン缶 しょうが	641 kcal 22.8 g 21.7 g 2.0 g	
29火	ごはん 鮭のつけ焼き 江戸菜と油揚げの煮浸し 臭汁 みかん 牛乳	鮭 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳	米 ごま油 さとう じゃがいも	江戸菜 はくさい にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ みかん	593 kcal 30.6 g 15.7 g 1.9 g	
30水	いためめ 炒めそば五目あんかけ 黒糖蒸しパン 牛乳	豚もも肉 干ひじき 調理用牛乳 卵 牛乳	なたね油 蒸し中華めん さとう でんぷん ごま油 三温糖 小麦粉 黒砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな にんにく	588 kcal 24.2 g 15.7 g 2.5 g	

## 11月の世界の料理は、サッカーFIFAワールドカップが開催される「カタール」の料理です！

- ・マクブースアルダジャジ：スパイスを使ったチキンライスです。
  - ・タブーリ：パセリをたっぷり使ったさわやかなサラダです。
  - ・レンティルスープ：レンズ豆が入ったポタージュスープです。
- カタール料理を食べて、体の中からあたたまってください！



栄養価	たんぱく質			脂質			糖質			ビタミン			食物繊維
	100gあたり	たんぱく質	脂質	糖質	A	B1	B2	C	B1	B2	C		
11月分平均	602	16.6	31	2.2	357	93	2.3	229	0.42	0.57	34	5.5	
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5	

※1: 学校給食摂取基準(2015年版)内 ※2: 学校給食摂取基準(2020年版)内にて調査しています。