

11月の給食予定献立表

令和6年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		566 kcal	490 kcal	437 kcal
	干草焼き[干草蒸し]		鶏肉,押し豆腐,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,ねぎ,しいたけ	24.2 g	23.0 g	18.6 g
	野菜のごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	もやし,にんじん,きゅうり	18.0 g	15.4 g	13.6 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	白菜,こまつな	2.2 g	2.4 g	2.1 g
5 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		556 kcal	525 kcal	442 kcal
	さわらの幽庵焼き[さわらの幽庵蒸し]		さわら	片栗粉	ゆず(果汁)	30.7 g	27.4 g	24.0 g
	野菜のおかか和え		かつお節		もやし,にんじん,こまつな	16.4 g	15.7 g	12.9 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,こんにやく	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ	2.3 g	2.6 g	2.1 g
6 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		604 kcal	550 kcal	465 kcal
	麻婆豆腐		豚肉,赤みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	27.2 g	27.6 g	27.1 g
	ツナと野菜の中華和え		ツナ	米ぬか油,ごま油,三温糖	きゅうり,もやし,にんじん,にんにく	22.6 g	19.7 g	13.6 g
	大根のスープ		生わかめ	ごま油	しょうが,大根,ねぎ	2.6 g	2.6 g	2.4 g
7 木	大豆入りピラフ[大豆入り洋風軟飯/粥]	○	鶏肉,ロースハム,大豆	精白米,米粒麦,米ぬか油	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,マッシュルーム	586 kcal	458 kcal	455 kcal
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	20.0 g	16.8 g	16.8 g
	コーンクリームスープ		牛乳,生クリーム	米ぬか油,薄力粉,バター	玉ねぎ,とうもろこし	21.0 g	16.7 g	17.0 g
						2.6 g	1.8 g	2.3 g
8 金	パンPKンパン[パンPKン軟パン/パン粥]	○		パンPKンパン		653 kcal	687 kcal	595 kcal
	クリームシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	米ぬか油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース	28.3 g	30.9 g	28.1 g
	鉄骨サラダ		ひじき,しらす,チーズ	上白糖	切干大根,こまつな,にんじん,レモン	26.5 g	27.8 g	24.0 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	3.0 g	2.9 g	2.3 g
11 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		579 kcal	514 kcal	431 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き[鮭のちゃんちゃん蒸し]		秋鮭,白みそ,赤みそ,鶏肉	米ぬか油,バター,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし	29.2 g	26.7 g	22.0 g
	切り干し大根の煮物[大根の煮物]		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん	16.1 g	14.8 g	13.6 g
	里芋のすまし汁			さといも	こまつな,しめじ	2.8 g	2.7 g	2.5 g
12 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		578 kcal	476 kcal	412 kcal
	擬製豆腐		鶏卵,押し豆腐,鶏肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,ねぎ,しいたけ,さやいんげん	25.4 g	21.6 g	17.8 g
	浅漬け				キャベツ,にんじん,きゅうり,しょうが	18.5 g	14.3 g	12.1 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ,油揚げ	じゃがいも	玉ねぎ	2.9 g	2.8 g	2.4 g
13 水	豆腐と挽肉のあんかけご飯[あんかけ軟飯/粥]	○	豚肉,木綿豆腐	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,片栗粉	玉ねぎ,ねぎ,にんじん,しいたけ	589 kcal	506 kcal	439 kcal
	野菜の中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,こまつな,にんにく	24.8 g	23.2 g	22.5 g
	かきたまスープ		鶏ガラ,鶏卵	片栗粉	にんじん,玉ねぎ,チンゲン菜	19.5 g	17.1 g	13.3 g
						2.9 g	2.7 g	2.1 g
14 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		617 kcal	438 kcal	403 kcal
	ゼリーフライ		おから(新製法)	じゃがいも,米ぬか油,薄力粉,パン粉,パン粉,米油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ	22.6 g	16.8 g	16.1 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	19.0 g	10.6 g	10.6 g
	みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		大根,こまつな	2.6 g	2.8 g	2.6 g
15 金	焼きそば[あんかけ軟麺/麺粥]	○	豚肉	米ぬか油,蒸し中華めん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,にんじん,キャベツ,ピーマン	564 kcal	482 kcal	399 kcal
	切り干し大根ナムル[大根のナムル]			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,にんにく	17.5 g	24.9 g	23.0 g
	きのこのスープ		生わかめ,鶏ガラ	ごま油	まいたけ,えのきたけ,玉ねぎ	18.0 g	12.5 g	10.6 g
						3.7 g	2.8 g	3.5 g
16 土	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	603 kcal	563 kcal	492 kcal
	コーンサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	23.9 g	24.0 g	21.8 g
	かぶのスープ		鶏ガラ		かぶ,にんじん,こまつな	17.3 g	15.8 g	14.1 g
					2.8 g	3.0 g	2.3 g	

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	チーズパン[チーズ軟パン/パン粥]	○		チーズパン		659 kcal	671 kcal	586 kcal
	チキントマトシチュー		鶏肉,大豆	米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,しめじ,トマト缶	29.8 g	30.2 g	27.5 g
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	27.2 g	27.0 g	23.2 g
	果物(みかん)				早生みかん	2.6 g	2.9 g	2.2 g
20 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		545 kcal	467 kcal	423 kcal
	プルコギ		豚肉	ごま油,三温糖,白すりごま,片栗粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,赤パプリカ	26.7 g	22.7 g	22.8 g
	海藻サラダ		生わかめ,ひじき	三温糖,ごま油,白いりごま	大根,きゅうり,えだまめ	15.0 g	12.5 g	12.4 g
	中華スープ			ごま油	しょうが,大根,にんじん,チンゲン菜	2.3 g	2.4 g	1.8 g
21 木	お赤飯[小豆軟飯/粥]	○	あずき	もち米,精白米,黒いりごま		608 kcal	531 kcal	475 kcal
	さわらの西京焼き[さわらの西京蒸し]		さわら,西京みそ	片栗粉		28.4 g	23.4 g	21.6 g
	吹き寄せ煮			さつまいも,こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,しいたけ,さやいんげん	16.2 g	13.1 g	12.5 g
	すまし汁		油揚げ		大根,こまつな	2.2 g	2.3 g	2.3 g
25 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		590 kcal	508 kcal	422 kcal
	さばのおろしソースがけ		さば	片栗粉	しょうが,大根	27.3 g	23.8 g	19.6 g
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	もやし,にんじん,こまつな	18.9 g	14.9 g	12.6 g
	のっぺい汁		油揚げ	ごま油,こんにゃく,さといも,片栗粉	にんじん,大根,しいたけ,ねぎ	2.2 g	2.5 g	2.1 g
26 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		614 kcal	491 kcal	421 kcal
	鶏肉の唐揚げ[鶏肉のハンバーグ/テリース]		鶏肉	片栗粉,米油	にんにく,しょうが	30.6 g	25.6 g	21.6 g
	大根としらすのサラダ		しらす	ごま油,米ぬか油	大根,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	22.3 g	14.8 g	13.7 g
	みそ汁		生揚げ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,こまつな	2.4 g	2.7 g	2.4 g
27 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		566 kcal	524 kcal	412 kcal
	生揚げの辛みそ炒め[豆腐の辛みそあんかけ]		豚肉,八丁みそ,赤みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,たけのこ,ねぎ,しいたけ,キャベツ,赤パプリカ,ピーマン	25.2 g	22.3 g	18.5 g
	わかめスープ		鶏ガラ,生わかめ		玉ねぎ	17.8 g	16.8 g	11.4 g
	果物(りんご)				りんご	2.1 g	1.9 g	1.6 g
28 木	カレーうどん[カレー軟麺/麺粥]	○	豚肉,油揚げ	うどん,米ぬか油,三温糖,片栗粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	655 kcal	562 kcal	486 kcal
	青菜としらすのお浸し		しらす		こまつな,キャベツ,にんじん	24.3 g	23.6 g	20.4 g
	大学芋			さつまいも,米油,三温糖,黒いりごま		17.4 g	11.3 g	11.0 g
						3.3 g	5.4 g	3.4 g
29 金	ビビンバ	○	豚肉	精白米,米粒麦,三温糖,米ぬか油,ごま油,白いりごま	にんじん,もやし,こまつな,にんにく,しょうが	553 kcal	527 kcal	449 kcal
	中華風卵スープ		鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,チンゲン菜	25.4 g	23.0 g	22.4 g
	パインヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	パインアップル(缶詰)	15.3 g	18.4 g	14.1 g
						2.2 g	1.7 g	1.6 g

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。
※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例) もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例) くず粉、介護食用寒天 等

みかん

柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州は、柑橘類の産地として知られる中国の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わった柑橘類から偶然生まれたものです。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めます。抗酸化作用のある「ビタミンC」や、高血圧を予防する「カリウム」、おなかの調子をよくする「食物繊維」を豊富に含むほか、だいたい色のカロチノイド色素「β-クリプトキサンチン」には、生活習慣病予防効果が期待されています。

※農林水産省「令和5年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」

