

11月の給食予定献立表

令和7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 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
4 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		592 kcal	528 kcal	439 kcal
	さばのおろしソースがけ		さば	片栗粉	しょうが,大根	31.0 g	27.2 g	23.9 g
	野菜のおかか和え		かつお節		もやし,にんじん,こまつな	18.0 g	15.0 g	12.2 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,玉ねぎ,にんじん	2.3 g	2.6 g	2.2 g
5 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		564 kcal	505 kcal	436 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,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	25.2 g	23.6 g	23.2 g
	華風きゅうり		ひじき	三温糖,ごま油	きゅうり,大根	19.7 g	16.6 g	12.9 g
	わかめのスープ		生わかめ		大根,もやし	2.8 g	2.7 g	2.3 g
6 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		591 kcal	543 kcal	463 kcal
	肉じゃが		豚肉	米ぬか油,じゃがいも,しらたき,三温糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	25.5 g	23.0 g	22.3 g
	大根としらすのサラダ		しらす	ごま油,米ぬか油,白いりごま	大根,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	16.2 g	16.5 g	12.8 g
	みそ汁		生揚げ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,こまつな	2.7 g	3.0 g	2.5 g
7 金	盛岡じゃじゃ麺	○	豚肉,赤みそ	うどん,米ぬか油,三温糖,白すりごま,白いりごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,もやし,きゅうり	591 kcal	556 kcal	536 kcal
	ツナと豆のサラダ		ツナ,大豆	米ぬか油	えだまめ,キャベツ,にんじん	30.1 g	27.3 g	29.1 g
	チータンタン		鶏ガラ,赤みそ,鶏卵	白いりごま,片栗粉	葉ねぎ	24.4 g	19.5 g	17.3 g
	果物(菊花みかん)				早生みかん	3.7 g	5.0 g	4.6 g
10 月	ジャンバラヤ	○	ウィンナー,鶏肉	精白米,米粒麦,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,ピーマン,トマト缶	561 kcal	488 kcal	408 kcal
	アメリカンサラダ		チーズ	米ぬか油,三温糖,じゃがいも,米油	にんじん,キャベツ,きゅうり	19.4 g	20.1 g	17.7 g
	オニオンスープ		ベーコン,鶏ガラ	米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ	22.6 g	14.3 g	11.6 g
						2.8 g	2.3 g	1.9 g
11 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		562 kcal	514 kcal	441 kcal
	あじのみそマヨネーズ焼き[あじのみそマヨネーズ蒸し]		あじ,白みそ	マヨネーズ	にんにく,玉ねぎ	27.8 g	25.7 g	21.7 g
	大豆とひじきの煮物		油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	19.3 g	17.0 g	16.0 g
	里芋のすまし汁			さといも	こまつな,しめじ	2.3 g	2.5 g	2.3 g
12 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		581 kcal	486 kcal	442 kcal
	えびと豆腐のチリソース		えび,木綿豆腐	片栗粉,米油,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,しいたけ,ねぎ,グリーンピース	26.1 g	25.8 g	26.1 g
	中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	大根,にんじん,こまつな,にんにく	17.3 g	11.5 g	11.3 g
	もやしスープ[野菜スープ]				にんじん,玉ねぎ,もやし	2.3 g	2.1 g	2.1 g
13 木	親子丼	○	鶏肉,鶏卵	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,しいたけ,玉ねぎ,みつば	578 kcal	537 kcal	440 kcal
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	26.6 g	27.7 g	22.5 g
	根菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		ごぼう,大根,にんじん	16.4 g	14.8 g	11.9 g
						2.9 g	3.1 g	2.2 g
14 金	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		600 kcal	685 kcal	564 kcal
	ポトフ		豚肉,ウィンナー	米ぬか油,じゃがいも	セロリー,玉ねぎ,にんじん,大根,さやいんげん	26.4 g	29.7 g	28.0 g
	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,とうもろこし,玉ねぎ	24.6 g	29.0 g	22.3 g
	カフェオレゼリー		牛乳,生クリーム,寒天	上白糖		2.5 g	2.6 g	2.1 g
15 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	594 kcal	542 kcal	477 kcal
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油,三温糖	大根,にんじん,きゅうり,レモン	23.3 g	23.4 g	21.4 g
	かぶのスープ		鶏ガラ		かぶ,にんじん,こまつな	17.1 g	15.3 g	13.9 g
						2.8 g	2.9 g	2.3 g
18 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		624 kcal	534 kcal	473 kcal
	家常豆腐		豚肉,赤みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,キャベツ	27.0 g	23.2 g	22.0 g
	中華スープ			ごま油	しょうが,大根,にんじん,チンゲン菜	19.9 g	16.5 g	13.3 g
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	りんご缶	2.2 g	2.4 g	1.8 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 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		585 kcal	498 kcal	441 kcal
	豚肉と大根のべっこう煮		豚肉	米ぬか油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、片栗粉	にんじん、大根、しいたけ、さやいんげん	27.6 g	24.8 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	もやし、こまつな、にんじん	16.3 g	10.9 g	10.6 g
	あさりのみそ汁		木綿豆腐、赤みそ、白みそ、あさり(冷凍)		大根、こまつな	2.7 g	2.9 g	2.3 g
20 木	ミートソーススパゲティ[ミートソース軟麺/麺粥]	○	豚肉	スパゲッティ、米ぬか油、三温糖、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、グリーンピース	611 kcal	526 kcal	400 kcal
	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	29.0 g	24.2 g	20.5 g
	豆と野菜のスープ		ひよこまめ(乾)		にんじん、白菜、えのきたけ	20.2 g	15.4 g	10.1 g
						3.2 g	2.5 g	3.4 g
21 金	お赤飯[小豆軟飯/粥]	○	あずき	もち米、精白米、黒いりごま		608 kcal	529 kcal	473 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	12.9 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 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		590 kcal	474 kcal	426 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き[鶏肉のごまだれ蒸し]		鶏肉	白すりごま、三温糖、片栗粉	しょうが	28.7 g	22.7 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	17.6 g	13.3 g	12.5 g
	けんちん汁		油揚げ、木綿豆腐	米ぬか油、さといも、ごま油	ごぼう、にんじん、大根	2.7 g	2.4 g	2.0 g
26 水	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン、胚芽パン、胚芽パン		629 kcal	675 kcal	579 kcal
	クリームシチュー		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	26.7 g	29.1 g	27.0 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、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	24.9 g	27.3 g	23.4 g
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	2.5 g	2.6 g	2.1 g
27 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		578 kcal	486 kcal	433 kcal
	干草焼き[干草蒸し]		鶏肉、鶏卵	米ぬか油、三温糖、片栗粉	にんじん、玉ねぎ、しいたけ	26.3 g	23.3 g	18.8 g
	浅漬け				キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	17.5 g	14.0 g	12.5 g
	きのこのみそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉ねぎ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、こまつな	2.4 g	2.5 g	2.1 g
28 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		637 kcal	528 kcal	443 kcal
	あじの香味ソースがけ		あじ	片栗粉、米油、ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、ねぎ	28.8 g	24.3 g	20.1 g
	わかめのごま酢和え		生わかめ	ごま油、三温糖、白いりごま	切干大根、もやし、にんじん	19.7 g	12.6 g	11.4 g
	さつまい		鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	さつまいも、ごま油	ごぼう、にんじん	2.3 g	2.6 g	2.2 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）もやしーかぶ・大根、小松菜ーほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用する場合があります。（例）くず粉、介護食用寒天 等

実りの秋

食

食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。

この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命