



11月の給食予定献立表



令和8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
2月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		559 kcal	514 kcal	441 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き[鶏肉の塩こうじ蒸し]		鶏肉		にんにく,ねぎ	27.7 g	25.6 g	22.1 g
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖,ごま油,白練りごま,白すりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	15.6 g	14.1 g	13.1 g
	生揚げのみそ汁[豆腐のみそ汁]		生揚げ,みそ,みそ	さといも	玉ねぎ,ごぼう,こまつな	2.0 g	2.3 g	2.1 g
4水	チキンライス	○	鶏肉	精白米,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	667 kcal	602 kcal	562 kcal
	パリパリサラダ			米ぬか油,ごま油,三温糖,白いりごま,わんたんの皮,米油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,こまつな	25.5 g	23.1 g	21.7 g
	クラムチャウダー		あさり(冷凍)ベーコン,牛乳	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ	20.1 g	18.3 g	16.3 g
	果物(みかん)				早生みかん	2.7 g	2.6 g	2.1 g
5木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		577 kcal	486 kcal	410 kcal
	かじきの更紗揚げ[かじきの更紗蒸し]		かじき	片栗粉,米油	しょうが	27.5 g	24.8 g	20.8 g
	青菜としらすのおひたし		しらす		こまつな,キャベツ,にんじん	17.5 g	12.9 g	11.7 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,葉ねぎ	2.3 g	2.6 g	2.3 g
6金	焼きそば[あんかけ軟麺/麺粥]	○	豚肉	中華めん,米ぬか油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,キャベツ,ピーマン	610 kcal	554 kcal	459 kcal
	青のりポテト[フライドポテト風]		あおのり	じゃがいも,米油		26.5 g	25.9 g	22.2 g
	中華スープ		豚肉	ごま油	しょうが,白菜,にんじん,にら	20.6 g	13.9 g	12.2 g
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	3.3 g	2.3 g	3.2 g
9月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		563 kcal	533 kcal	456 kcal
	鶏肉のみぞれ焼き[鶏肉のみぞれ蒸し]		鶏肉	三温糖,片栗粉	大根	27.3 g	24.6 g	21.4 g
	野菜のゆず和え			米ぬか油,三温糖	白菜,きゅうり,にんじん,ゆず(果汁)	14.5 g	12.4 g	10.7 g
	かぶのみそ汁 果物(りんご)		生揚げ,みそ,白みそ	じゃがいも	かぶ,こまつな,りんご	2.6 g	2.7 g	2.2 g
10火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		577 kcal	501 kcal	417 kcal
	さばのごまみそ焼き[さばのごまみそ蒸し]		さば,みそ	三温糖,白いりごま,片栗粉	しょうが	26.7 g	23.8 g	19.7 g
	甘酢和え			三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	18.2 g	13.9 g	12.1 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	2.4 g	1.9 g
11水	プルコギ丼	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,にら	647 kcal	500 kcal	422 kcal
	切り干し大根のナムル[大根のナムル]			三温糖,ごま油,白いりごま	切干大根,もやし,きゅうり,にんじん,にんにく	28.6 g	26.4 g	22.0 g
	ミヨックク		豚肉,生わかめ	ごま油	にんにく,玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ	22.0 g	11.8 g	10.6 g
						2.5 g	2.8 g	2.2 g
12木	チーズパン[チーズ軟パン/パン粥]	○		チーズパン		632 kcal	662 kcal	564 kcal
	チリコンカン		豚肉,ひよこまめ(乾),金時豆,レンズまめ(乾)	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,グリーンピース	27.2 g	28.6 g	26.9 g
	コーンサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	22.9 g	24.3 g	19.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶	2.3 g	2.5 g	1.8 g
13金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		623 kcal	536 kcal	477 kcal
	五目卵焼き[五目卵蒸し]		鶏肉,ひじき,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	えだまめ	29.2 g	26.0 g	23.6 g
	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	19.9 g	16.6 g	13.4 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,みそ,みそ	米ぬか油,さつまいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	2.3 g	2.5 g	2.1 g
14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	620 kcal	569 kcal	508 kcal
	ツナとひじきのサラダ		ひじき,ツナ	米ぬか油,白いりごま	大根,キャベツ,赤パプリカ	25.5 g	26.6 g	24.7 g
	野菜スープ		ベーコン		白菜,玉ねぎ,にんじん,パセリ	18.7 g	16.6 g	15.3 g
						2.9 g	3.5 g	2.7 g
17火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		652 kcal	557 kcal	495 kcal
	家常豆腐		豚肉,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	28.1 g	24.1 g	22.9 g
	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	20.9 g	17.3 g	14.2 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,りんご缶,白桃缶,レモン	2.3 g	2.6 g	1.9 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
18 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		586 kcal	508 kcal	429 kcal
	さわらの生姜焼き[さわらの生姜蒸し]		さわら	三温糖、片栗粉	しょうが	31.2 g	25.4 g	21.3 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉、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	17.6 g	14.0 g	12.5 g
	いものこ汁		豚肉	こんにゃく、さといも	にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ	2.5 g	2.7 g	2.3 g
19 木	ベスコートレスパゲティ[ベスコートレ軟麺/麺粥]	○	ベーコン、あさり(冷凍)、えび、いか、 ほたてがよい	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、トマト缶	608 kcal	512 kcal	403 kcal
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、黄パプリカ、レモン	30.3 g	24.3 g	20.5 g
	豆と野菜のズッパ		ベーコン、金時豆	米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、白菜、大根	18.9 g	14.4 g	11.9 g
						2.6 g	2.6 g	3.1 g
20 金	お赤飯	○	あずき	もち米、精白米、黒いりごま		601 kcal	533 kcal	444 kcal
	ぶりの照り焼き[ぶりの照り蒸し]		ぶり	片栗粉	しょうが	29.2 g	26.3 g	21.5 g
	ごま酢和え			ごま油、三温糖、白いりごま	キャベツ、にんじん、こまつな	22.4 g	18.9 g	16.1 g
	すまし汁		油揚げ、木綿豆腐		大根、にんじん、ねぎ	2.4 g	2.4 g	1.9 g
24 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		581 kcal	521 kcal	462 kcal
	豚肉と大根のべっこう煮		豚肉、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	24.9 g	25.3 g	23.5 g
	野菜としらすのゆかり和え		しらす		キャベツ、にんじん、きゅうり、ゆかり	15.7 g	11.7 g	10.9 g
	ごまけんちん汁			ごま油、こんにゃく、じゃがいも、白すりごま	にんじん、大根、ごぼう	2.6 g	2.9 g	2.5 g
25 水	キャロットライス クリームソースがけ	○	鶏肉、牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、米ぬか油、バター、薄力粉、片栗粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム	691 kcal	628 kcal	570 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	28.1 g	27.2 g	25.3 g
	ウィンナーと野菜のスープ		ウィンナー	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、パセリ	27.4 g	24.3 g	23.8 g
						3.2 g	3.1 g	2.7 g
26 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		604 kcal	485 kcal	447 kcal
	お好み焼き風卵焼き[お好み焼き風卵蒸し]		豚肉、鶏卵、かつお節、あおのり	米ぬか油	キャベツ、紅しょうが	26.3 g	22.7 g	21.0 g
	野菜の梅おかか和え		かつお節	米ぬか油、白いりごま	切干大根、もやし、にんじん、きゅうり、梅肉	21.7 g	15.5 g	14.6 g
	豆腐のみそ汁		木綿豆腐、みそ、白みそ		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ	2.6 g	2.8 g	2.8 g
27 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		696 kcal	537 kcal	454 kcal
	鮭のフライ[さけフライ風] ブロッコリー添え		銀鮭	薄力粉、パン粉、パン粉、米油	ブロッコリー	31.0 g	26.5 g	22.3 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、さやいんげん	23.2 g	17.2 g	15.4 g
	わかめのみそ汁		生わかめ、みそ、白みそ	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ	3.1 g	2.8 g	2.4 g
30 月	米粉ミックス粉パン[軟パン/パン粥]	○		米粉ミックス粉パン		612 kcal	690 kcal	601 kcal
	えびとほたてのシチュー		ベーコン、えび、ほたて、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、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー	31.2 g	30.6 g	28.2 g
	カラフルサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、レモン	25.9 g	27.9 g	23.9 g
	果物(りんご)				りんご	2.6 g	2.7 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

11月24日は和食の日、11月は和食月間です!

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか?

