

★はリクエスト給食です。

日	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	白飯 ★豆腐ハンバーグ キャベツの和風サラダ 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 削り節 油揚げ, 卵	精白米, 生パン粉, ゴマ油 三温糖, でん粉, サラダ油 白すりゴマ	玉葱, 生姜, 干椎茸, 人参 キャベツ, きゅうり, 小松菜 長葱	塩, コシヨウ, みりん, 酒 醤油, 酢	880 kcal 35.2 g 30.9 g
2 金	★世界のメニュー (韓国) ビビンバ チョレギサラダ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 卵, ワカメ	精白米, ゴマ油, 三温糖 白煎りゴマ, サラダ油	ニンニク, 生姜, 長葱, モヤシ 小松菜, キャベツ, きゅうり 人参	塩, 鶏ガラ, コシヨウ, 酢 豆板醤, 醤油	829 kcal 31.4 g 27.7 g
5 月	★二色サンド (ジャム&チーズ) 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ	○	牛乳, クリームチーズ, 鶏肉 大豆	食パン, 黒砂糖食パン サラダ油, 小麦粉, ジャガ芋	イチゴジャム, 人参, 玉葱 ホールトマト, キャベツ 生姜, パセリ, きゅうり ホールコーン	塩, 鶏ガラ, コシヨウ ベイリーフパウダー マヨネーズ, ケチャップ トマトピューレ, 酢	777 kcal 25.3 g 33.0 g
6 火	白飯 けんちん汁 サバの味噌煮 モヤシのゴマ酢和え	○	牛乳, サバ, 味噌, だし昆布 削り節, 豆腐	精白米, 三温糖, 白すりゴマ サラダ油, ゴマ油, 里芋	生姜, 小松菜, 人参, モヤシ ゴボウ, 大根, 長葱	塩, 酒, 酢, 醤油	843 kcal 30.4 g 31.0 g
7 水	マーボー丼 拌三糸 ニラスープ	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, 卵 八丁味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, 春雨	ニンニク, 生姜, 菊・水煮 長葱, きゅうり, モヤシ 干椎茸, ニラ, 人参	塩, 酒, 洋辛子, 鶏ガラ, 酢 コシヨウ, 豆板醤, 醤油	867 kcal 32.7 g 26.7 g
8 木	肉うどん 揚げジャガ芋のみそがらめ 白菜と油揚げのかりかりサラダ ★サイダーゼリー	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 豚肉, 焼き竹輪, 油揚げ 赤味噌, 粉寒天	うどん, ジャガ芋, サラダ油 三温糖, バター, 白煎りゴマ 上白糖	人参, 長葱, 小松菜, ニンニク 白菜, きゅうり, 生姜 レモン果汁, パイン缶	塩, みりん, 醤油, 酢 サイダー	797 kcal 26.2 g 32.3 g
9 金	★チキンカレー ブロッコリーサラダ ラ・フランス (洋梨)	○	牛乳, 鶏肉	精白米, サラダ油, ジャガ芋 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 ブロッコリー, キャベツ ホールコーン, ラ・フランス	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ, 酢 ベイリーフパウダー カレー粉, クミン, ナツメグ オールスパイス, コシヨウ ガラムマサラ, ケチャップ ウスターソース	887 kcal 23.2 g 24.7 g
12 月	白飯 サケのマヨネーズ焼き キャベツの中華ゴマサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, サケ, 削り節, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, ゴマ油 白練りゴマ	パセリ, 人参, キャベツ きゅうり, 白菜, 長葱	塩, コシヨウ, 白ワイン マヨネーズ, 酢, 醤油	835 kcal 33.8 g 32.9 g
13 火	ヒジキご飯 筑前煮 かき玉汁 ★早生ミカン (果物)	○	牛乳, だし昆布, 油揚げ, 大豆 ヒジキ, 鶏肉, 削り節, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖 コンニャク, 里芋, でん粉	人参, ゴボウ, 大根, レンコン 干椎茸, サヤインゲン, 長葱 早生ミカン	塩, 酒, みりん, 醤油	786 kcal 27.1 g 21.0 g
14 水	丸パン 二種類コロケ キャベツサラダ オニオンスープ	○	牛乳, 豚肉, ツナ, 卵, ベーコン	丸パン, サラダ油, ジャガ芋 バター, 小麦粉, 乾燥パン粉	人参, キャベツ, きゅうり 玉葱, 生姜, パセリ	塩, コシヨウ, カレー粉 酢, ベイリーフパウダー 鶏ガラ, 中濃ソース	829 kcal 28.0 g 36.5 g
15 木	鶏肉の生姜炒め丼 小松菜の辛子和え 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 削り節, 豆腐, 味噌 ワカメ	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, 小松菜, 人参 キャベツ, ナメコ, 長葱	塩, 酒, 洋辛子, 醤油 オイスターソース	815 kcal 33.0 g 23.8 g
16 金	醤油ラーメン 大根とキュウリのナムル オレンジケーキ	○	牛乳, 豚肉, だし昆布, 削り節 卵	中華麺, サラダ油, ゴマ油 ラー油, 上白糖, 小麦粉, バター	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, モヤシ, 青梗菜, 長葱 大根, オレンジジュース きゅうり, マーメイド	塩, 鶏ガラ, コシヨウ, 醤油 みりん, オイスターソース ベーキングパウダー	840 kcal 25.7 g 27.0 g
19 月	今月の郷土料理 (鹿児島) 鶏飯 キャベツのゴマ味噌和え ★塩ミカン (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 卵, 味噌	精白米, 三温糖, サラダ油 白煎りゴマ, 白すりゴマ	生姜, ニンニク, 長葱, 人参 干椎茸, 小松菜, キャベツ モヤシ, 塩ミカン	塩, 鶏ガラ, 酒, みりん, 酢 醤油, 薄口醤油	853 kcal 32.1 g 27.5 g
21 水	★ハヤシライス 大根のフレンチサラダ 柿 (庄内柿)	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, バター 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 マッシュルーム, キャベツ トマトジュース, きゅうり 大根, 柿	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ, 酢 コシヨウ, ケチャップ ウスターソース	845 kcal 25.2 g 23.8 g
22 木	和食の日メニュー 麦ご飯 プリの照り焼き 大豆とサツマ芋の甘辛揚げ モヤシの磯和え すまし汁	○	牛乳, プリ, ちりめんジャコ 大豆, 刻み海苔, だし昆布 削り節, ワカメ	精白米, 押麦, 三温糖 サラダ油, サツマ芋, でん粉 白煎りゴマ, 手まり麩	生姜, 小松菜, 人参, モヤシ 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油	845 kcal 37.0 g 25.6 g
26 月	きのこスパゲッティ キャベツスープ スイートポテト	○	牛乳, ベーコン, 調理用牛乳 生クリーム, 卵	サラダ油, バター, オリーブ油 スパゲッティ, サツマ芋 上白糖	ニンニク, 生姜, エノキ茸 シメジ, エリンギ, 生椎茸, 玉葱 小葱, キャベツ, 人参, パセリ	塩, 酒, コシヨウ, 鶏ガラ ベイリーフパウダー	762 kcal 22.6 g 26.9 g
27 火	親子丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 卵 油揚げ, 味噌	精白米, 三温糖	玉葱, ミツバ, きゅうり キャベツ, 人参, ゆかり 大根, 長葱	塩, みりん, 酒, 醤油	853 kcal 34.3 g 26.0 g
28 水	ワカメご飯 豚汁 タラの香味焼き シシャモの塩焼き 白菜のボン酢和え	○	牛乳, 炊き込みワカメ, マダラ 樺太シシャモ, 削り節, 豚肉 味噌, 豆腐	精白米, 白煎りゴマ, 三温糖 ゴマ油, サラダ油, ジャガ芋	長葱, 生姜, 小松菜, 人参, 白菜 柚子果汁, ゴボウ, 大根	塩, 酒, みりん, 醤油, 酢	754 kcal 36.4 g 18.8 g
29 木	フレンチトースト ミートボールのクリームシチュー コーンサラダ 早香 (果物)	○	牛乳, 卵, 調理用牛乳, 大豆 鶏肉	食パン, 上白糖, バター グラニュー糖, サラダ油 生パン粉, 小麦粉	玉葱, 白菜, 生姜, パセリ キャベツ, きゅうり, 人参 ホールコーン, 早香	塩, バニラエッセンス 鶏ガラ, コシヨウ, 酢 ナツメグ, 赤ワイン ベイリーフパウダー	840 kcal 35.6 g 35.1 g
30 金	白飯 ★揚げギョウザ モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 餃子の皮 ゴマ油, ラー油	ニンニク, 生姜, 白菜, 長葱 ニラ, 小松菜, 人参, モヤシ 干椎茸	塩, コシヨウ, 鶏ガラ, 酒 醤油	797 kcal 24.4 g 28.8 g

＜お知らせ＞20日は期末考査のため、給食はありません。

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。

賞味期限の設定が不適切な鶏肉を納入していたことにより給食用食材の発注を見合わせていた由起食品(株)につきましては、品川区保健所により衛生上問題ないとの判断がなされたことを受け、11月から同社への発注を再開します。