

11 月 予 定 献 立 表

令和7年度11月

都立六郷工科・大森グループ

月	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	
	栗ごはん さばのみそ煮 おひたし ひつつみ汁 いもようかん 牛乳 	ご飯 チーズチキンカツ 粉ふきいも かぶと油揚げの煮物 みそ汁 牛乳	あんかけ焼きそば キャベツの中華ごまだれ 中華スープ フルーツポンチ 牛乳	ガバオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ 牛乳 	10月24日 この週の締切は
	エネルギー 806 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 901 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.1 g	
10日	11日	12日	13日	14日 大郷のみ	
ご飯 チンジャオロース ピリ辛ツナサラダ 春雨と肉団子のスープ 牛乳	麦ごはん 野菜入りメンチカツ ごま和え みそ汁 牛乳	ご飯 魚の香味焼き ポテトサラダ 沢煮椀 果物 牛乳 	ビビンバ さつまいもの韓国風きんぴら えびともやしのスープ 牛乳寒 牛乳 	ご飯 コロケ わかめサラダ みそ汁 牛乳	10月31日 この週の締切は
エネルギー 757 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.8 g	
17日	18日	19日	20日	21日	
ポークカレー コールスロー みそスープ 果物 牛乳 	ご飯 ヤンニョムチキン ゆでキャベツ ナムル ニラのスープ 牛乳	スタミナ弁 大根フライ かきたま汁 牛乳 	ご飯 ミートローフ にんじんのグラッセ じゃがいもと大豆のミルクスープ 果物 牛乳	しょうがご飯 鶏肉のからし焼き ビーマンのじゃこ炒め はすのきんぴら みそ汁 牛乳 	11月7日 この週の締切は
エネルギー 864 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 36.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 889 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 744 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 4.3 g	
	25日	26日 大森のみ	27日	28日	
きほんちょうみりょう ●基本調味料● さ し す せ そ 	ご飯 肉豆腐♪ いそか和え みそ汁 カフェオレゼリー♪ 牛乳	あんかけチャーハン しゅうまい もやしときゅうりの中華和え 白菜のスープ 牛乳	白身魚のたつた揚げ弁 えのき和え 豆の甘煮 豚汁 牛乳 	ご飯 イタリアンハンバーグ コーンサラダ 野菜スープ 牛乳	11月14日 この週の締切は
エネルギー 814 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 832 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.8 g		

※献立は都合により変更することがあります。…リクエストメニューです。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



いただきます / ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人 (せいさんしや) / 料理を作る人 (りょうり) / 食品の加工や販売に関わる人 (しょくひん) / 食べ物を運ぶ人 (たべもの)

もとは生きていた食べ物の命 (もとは生きていた食べ物の命)