



11月献立表



日 曜 日	献立名			エネルギー たんぱく質 	献立メモ ☆目黒づくし献 立 (10日)
	主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど			
4 火	牛肉のしぐれご飯	かんぴょうの卵とじ汁 黒糖大豆	○	765kcal 30.1g	目黒区ゆかりの食材である「さんま・たけのこ・さつまいも」を使った目黒づくしの献立です。 
5 水	ティラミストースト	シーフードシチュー カリカリパンのサラダ 果物(みかん)	○	754kcal 32.4g	
7 金	ひよこ豆の ドライカレー	大根とひじきのサラダ 果物(柿)	○	784kcal 28.0g	
10 月	さつまいもご飯	さんまの塩焼き たけのこの炊き合わせ 果物(みかん)	○	808kcal 31.3g	
11 火	ホイコーロー丼	中華五目スープ 果物(りんご)	○	862kcal 30.4g	☆世界の料理(スペイン) (12日)
12 水	パエリア	スペインオムレツ ソパ・デ・アホ	○	789kcal 38.4g	パエリアはスペインのバレンシア地方発祥の料理です。 ソパ・デ・アホはににくを使ったスープです。「アホ」はスペイン語でににくのことです。 
13 木	きのこピラフ	野菜とマカロニのミルクスープ 果物(柿)	○	796kcal 25.8g	
14 金	ちゃんぽんうどん	じゃこ入り和風サラダ さつまいも蒸しパン	○	733kcal 37.9g	
17 月	キムチチャーハン	春巻き わかめと大豆もやしのスープ	○	833kcal 30.5g	
18 火	ココアパン	かぼちゃとさつまいものクリームグラタン コーンサラダ きのこと野菜のスープ	○	865kcal 32.0g	
19 水	ご飯	小魚のから揚げ からしあえ 治部煮	○	783kcal 32.6g	☆郷土料理(石川県金沢市) (19日)
20 木	スパゲッティ ハッシュドポーク	グリーンサラダ りんご食べ比べ	○	768kcal 28.9g	目黒区と石川県金沢市は友好都市協定を結んでいます。給食では金沢市の郷土料理である「治部煮」を作ります。 
21 金	ご飯	鮭のもみじ焼き 塩昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	779kcal 36.0g	
25 火	北海みそラーメン	大豆とさつま芋の甘辛煮 果物(みかん)	○	790kcal 32.8g	
26 水	五穀ご飯	いかのかりん揚げ ハリハリサラダ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	○	790kcal 31.8g	
27 木	ごぼうピザトースト	冬野菜とひよこ豆のポトフ 海藻サラダ	○	710kcal 31.9g	
28 金	里芋とひき肉の ご飯/のり	鶏汁 豆乳黒ごまゼリー	○	815kcal 30.2g	

【月平均栄養価】エネルギー:790kcal たんぱく質:31.8g 脂質:26.8g 食塩相当量:3.2g
※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。