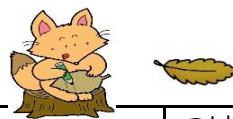
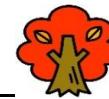


令和7年11月分



予定献立表

昭島市立福島中学校
昭島市立昭和中学校

日 曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
4 火	根菜入りカレーライス(麦ご飯) 冬野菜サラダ ミックスフルーツ(夏みかん・りんご・桃)	根菜入りカレーライス(具) 冬野菜サラダ ミックスフルーツ(夏みかん・りんご・桃)	甘酢だれ	米・大麦・鶏肉・油・生姜・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう・大根・人参・小麦粉・バター・りんご・牛乳・白菜・もやし・ホールコーン・小松菜・砂糖・夏みかん・桃	771	25.8	
5 水	黒砂糖パン 牛乳	チーズオムレツ きのこ入りもやしのソテー クリームシチュー		黒砂糖パン・牛乳・卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・バセリ・チーズ・生クリーム・砂糖・油・もやし・ショルダーベーコン・しめじ・エリンギ・ホールコーン・小松菜・にんにく・じゃが芋・マッシュルーム・ブロッコリー・小麦粉・バター	779	34.5	
6 木	ご飯 牛乳	さばの山椒焼き お麸じやが煮 はりはり汁	「お麸じやが煮」 災害時のレシピで給食だよりに掲載しています。	米・牛乳・さば・油・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・干しこいだけ・車麩・砂糖・絹豆腐・大根・人参・水菜・油揚げ・しめじ	783	38.4	
7 金	炊き込みご飯 牛乳	さんまのかば揚げ(揚) 豚汁 りんご	りんご	米・もち米・鶏肉・人参・油揚げ・干しこいだけ・糸こんにゃく・砂糖・油・牛乳・さんま・生姜・澱粉・白ごま・豚肉・じゃが芋・長ねぎ・ごぼう・小松菜・大根・木綿豆腐・みそ・りんご	813	32.9	
10 月	かき揚げ丼(ご飯) 牛乳	かき揚げ丼(具)(揚) 大根の鶏みそ煮 すまし汁		米・さつま芋・玉ねぎ・人参・さやいんげん・小麦粉・油・砂糖・牛乳・大根・長ねぎ・鶏肉・みそ・生姜・澱粉・絹豆腐・えのき・みつば・白菜	759	23.8	
11 火	ご飯 牛乳	さけのごまそだれ ごぼうと小松菜の炒め物 和風わかめと豆腐のスープ		米・牛乳・さけ・生姜・油・みそ・砂糖・すりごま・澱粉・豚肉・白菜・小松菜・ごぼう・人参・しめじ・オイスターソース・ごま油・鶏肉・絹豆腐・わかめ・玉ねぎ	713	37.2	
12 水	ご飯 牛乳	揚げ餃子(揚) 切り干し大根の煮物 かき玉汁	12日・13日 昭和中学校は 給食がありません。	米・牛乳・豚肉・玉ねぎ・にら・キャベツ・にんにく・生姜・澱粉・ごま油・砂糖・オイスターソース・油・小麦粉・きょうざの皮・切り干し大根・油揚げ・人参・干しこいだけ・さやいんげん・絹豆腐・白菜・かまぼこ・長ねぎ・卵	816	31.9	
13 木	横割り丸パン 牛乳	ポテトコロッケ(揚) カラフルソテー マカロニスープ	コロッケソース	横割り丸パン・牛乳・じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・油・小麦粉・パン粉・さやいんげん・キャベツ・赤ピーマン・人参・ホールコーン・ウインナーソーセージ・マカロニ・ショルダーベーコン・バセリ・生姜・にんにく	739	26.3	
14 金	ご飯 牛乳	ふくさ卵焼き 煮浸し 沢煮椀	ご飯にかけて 食べましょう。	米・牛乳・木綿豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・油・砂糖・卵・小松菜・油揚げ・白菜・豚肉・大根・干しこいだけ・ごぼう・たけのこ・にら・白ごま・みそ・かつお節	816	35.9	
17 月	菜めし 牛乳	さわらの塩こうじ焼き 大根とかぶの湯葉あんかけ 飛鳥汁	17日・18日 福島中学校は 給食がありません。	米・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・さわら・油・鶏肉・生姜・大根・かぶ・かぶの葉・人参・湯葉・しめじ・砂糖・澱粉・白菜・ごぼう・小松菜・長ねぎ・干しこいだけ・みそ	741	38.3	
18 火	葱うどん 牛乳	肉じゃが ごぼうとれんこんの炒め煮 抹茶ケーキ		うどん・鶏肉・かまぼこ・油揚げ・人参・長ねぎ・わかめ・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・干しこいだけ・白滝・さやいんげん・砂糖・油・ごぼう・れんこん・糸こんにゃく・米粉ミックス粉・卵・バター	709	29.6	
19 水	こぎつね寿司 牛乳	さばの塩焼き 野菜のきな粉和え 芋の子汁	野菜のきな粉 和えのたれ	米・砂糖・白ごま・油揚げ・牛乳・さば・小松菜・人参・キャベツ・きな粉・鶏肉・油・里芋・糸こんにゃく・大根・長ねぎ	715	36.7	
20 木	ご飯 牛乳	鶏のから揚げ(揚) 大豆とひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁		米・牛乳・鶏肉・にんにく・澱粉・油・大豆・めひじき・糸こんにゃく・人参・油揚げ・さやいんげん・砂糖・絹豆腐・長ねぎ・わかめ・みそ	731	34.8	
21 金	ごぼうのドライカレー(ご飯) ホットフレンチサラダ スイートポテト	ごぼうのドライカレーライス(具) ホットフレンチサラダ スイートポテト		米・豚肉・生姜・にんにく・油・セロリー・ごぼう・玉ねぎ・人参・りんご・砂糖・小麦粉・バター・牛乳・人参・もやし・キャベツ・きゅうり・さつま芋・生クリーム	887	23.0	
25 火	ご飯 お茶	たわら蒸し じゃが芋のうま煮 ごま汁	「和食の日」 の献立	米・緑茶・鶏肉・生姜・長ねぎ・干しこいだけ・ごま油・もち米・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・油揚げ・さやいんげん・砂糖・油・小松菜・木綿豆腐・えのき・ねりごま・みそ	729	29.9	
26 水	ご飯 牛乳	いかのチリソース(揚) 五目きんぴら わかめのスープ		米・牛乳・いか・生姜・澱粉・油・長ねぎ・にんにく・砂糖・高野豆腐・豚肉・白滝・油揚げ・人参・ごぼう・さやいんげん・ごま油・白ごま・白菜・絹豆腐・わかめ	737	30.6	
27 木	スパゲティミートソース(麺) 牛乳	スパゲティミートソース(具) メルルーサのオニオンガーリックソース(揚) ブロッコリー入りソテー	スパゲティ	スパゲティ・油・豚肉・にんにく・生姜・小麦粉・バター・玉ねぎ・人参・セロリー・マッシュルーム・トマト・砂糖・チーズ・牛乳・メルルーサ・澱粉・オリーブ油・バセリ・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン	806	39.2	
28 金	ご飯 牛乳	八宝菜 わかさぎのカレー揚げ(揚) 小松菜と春雨の五目炒め	ご飯に八宝菜 をかけて食べ ましょう。	米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・キャベツ・白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・いか・ピーマン・油・オイスターソース・澱粉・ごま油・わかさぎ・小松菜・春雨・もやし・鶏肉	726	30.7	

*材料の都合により、献立を変更することがあります。

*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士まで
お願いいたします。

～今月の地場野菜～

昭島でとれた新鮮な野菜を使います！
(太字下線表記)

よく味わって食べましょう。



福島中学校の1年生が考えた

給食の献立を紹介します！

1年生の家庭科では、1日に必要な食品の概量を踏まえ、6つの基礎食品群が摂れるよう献立作成する学習があります。今回は福島中学校の生徒さんの献立を取り入れました。

- ★ 4日（火）秋冬を意識して考えた献立
- ★ 5日（水）野菜がソテーとシチューでしっかりと、旬のきのこを入れた献立
- ★ 7日（金）旬の魚のさんまや、果物のりんごを取り入れ、季節感を意識した献立
- ★ 11日（火）魚がおいしく食べられる和食の献立
- ★ 12日（水）人気の揚げ餃子に、ご飯に合う切り干し大根の煮物を組み合わせた献立
- ★ 20日（木）ひじきの食物繊維、大豆製品でたんぱく質を意識した献立
- ★ 26日（水）給食で人気のおかずや、カルシウムの多いわかめを取り入れた献立

お楽しみに！

今月の
献立紹介近畿地方の
郷土料理

6日（木）大阪府

はりはり汁
水菜を食べるときにハリハリッと音がすることから「ハリハリ鍋」と名付けられました。

17日（月）奈良県 飛鳥汁

飛鳥時代に唐から奈良に乳製品が伝わり、鶏肉と野菜を牛乳とだし汁で煮込んだものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。

京都府 湯葉

精進料理や懐石料理などに使用され、京都で作られる湯葉は「京湯葉」と呼ばれています。

ご飯をモリモリ
食べましょう！

14日（金）つけみそ

鶏肉や人参、筍、にら、ごま、かつお節をみそや砂糖で味をつけて作ります。ご飯と一緒に食べるとおいしいです！

25日（火）和食の日

の献立



毎年11月24日は「和食の日」です。給食では和食の献立でお茶を提供します。また、23日はその年の収穫を祝い、翌年の豊作を祈願する「新嘗祭(にいなめさい)」が行われるため「たわら蒸し」を作ります。

今月は新米(宮城県産萌えみのり)を使います！
「米」という漢字は、「八十八」の手間がかかるから、この字がつけられたともいわれています。

ぜひ味わって食べましょう！

