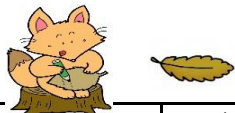


令和7年11月分



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） 牛乳	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	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。
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・パセリ・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 お麴じゃが煮 はりはり汁	 「お麴じゃが煮」 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・干ししいたけ・車麴・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		米・もち米・鶏肉・人参・油揚げ・干ししいたけ・系こんにゃ 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・さつまいも・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	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！
11 火	ご飯 牛乳	さけのごまみそだれ 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		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・ぎょう ざの皮・切り干し大根・油揚げ・人参・干ししいたけ・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		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・パセリ・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・干ししいたけ・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		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・干ししいたけ・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・干ししいたけ・白滝・さやいん げん・砂糖・油・ごぼう・れんこん・系こんにゃく・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・系こんにゃく・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・系こ 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	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。
21 金	ごぼうのドライカ レーライス（ご 飯）	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・さつまいも・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		米・緑茶・鶏肉・生姜・長ねぎ・干ししいたけ・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・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・パセリ・ブ ロッコリー・キャベツ・ホールコーン	806	39.2	28日（金） 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
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。		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。					今月の栄養価 （基準値）	エネルギー(kcal) 765 (830)	たんぱく質(g) 32.2 (27~41.5)

～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）



小松菜



人参



白菜



キャベツ



よく味わって食べましょう。

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」の手間がかかることから、
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！



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れ、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も取り入れた献立

お楽しみに！

