

令和8年11月分



よていこんだてひょう



昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん なつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
2月	ごはん ぎゅうにゅう	みそチキンカツ（あげ） やさしいごましょうゆ とうふとわかめのすましじる	愛知県の 紹介献立	ぎゅうにゅう・とりこ ・みそ・とうふ・か まぼこ・わかめ	こめ・こむぎこ・パン こ・あぶら・さとう・ でんぶん・いりごま・ こまあぶら	にんにく・にんじん・キャベ ツ・こまつな・しいたけ・えの きだけ・ながねぎ	こんげつ こんだて 今月の献立より 16日（月） ＜昭島の梨ゼリー＞ 今年も、昭島で収穫され た梨を使用した、「昭島 の梨ゼリー」が登場しま す。今年は、約247kgの 梨をピューレ状に加工し、 約9,245個の梨ゼリーを 作りました。 24日（火） ＜和食の日＞ 11月24日は、「和食の 日」です。和食は、ユネ スコ無形文化遺産に登録 されている、日本の伝統 的な食文化です。給食で は、手作りの鶏つくねを 提供します。 27日（金） ＜ドイツ料理＞ 27日の給食では、ドイツ 料理を提供します。 「スープ」はスープを意 味します。パンに、ウイ ンナーとソーテをはさん で食べるのもおすすめです。 こんげつ ちいき しょうがい 今月の地域の紹介 とう かい ち ほう 東海地方 2日（月）9日（月） ＜愛知県＞ 愛知県は、八丁みそを 使った料理が多くあり ます。11月の給食では、 八丁みそを使ったメ ニューが登場します。ま た、「小倉トースト」を イメージして、調理場で 「つぶしあん」を作りま す。豆乳パンと一緒に食 べるのもおすすめです。 26日（木） ＜静岡県＞ 静岡県は、お茶の産地で す。26日の給食では、抹茶 を使ったメニューが登 場します。また、「おさ く」は、静岡県の郷土料 理のひとつです。 こんげつ ちいき しょうがい 今月の あきしまのやさしいは、 小松菜・人参 長ねぎ・大根 白菜 です。 わたしがいっぱい
4水	わかめごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ（あげ） ぶたにくとやさしいみそいため かきたまじる		わかめ・ぎゅうにゅう ・きびなご・ぶたにく ・だいず・みそ・と うふ・かまぼこ・たま ご	こめ・あぶら・さと う・でんぶん	しょうが・ごぼう・キャベツ・ にんじん・ピーマン・たまね ぎ・こまつな・ながねぎ	
5木	しょうゆラーメン （めん） ぎゅうにゅう	ガーリックローストピーンズ だいこんときゅうりのピリからえ しょうゆラーメン（く）		ぎゅうにゅう・だい ず・わかめ・ぶたにく	むしちゅうかめん・でん ぶん・こめこ・あぶら・ さとう・こまあぶら・い りごま・オイスターソー ス	にんじん・だいこん・きゅう り・とうもろこし・もやし・な がねぎ・しょうが・にんにく	
6金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ（あげ） こんぶともやしのあえもの まめとこんさいのみそじる	＜いい歯の日＞ の献立 愛知県の 紹介献立	ぎゅうにゅう・さば・ こんぶ・あぶらあげ・ ぶたにく・だいず・み そ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりご ま・こまあぶら・こん にゃく	しょうが・にんにく・にんじ ん・キャベツ・もやし・ごぼ う・だいこん・ながねぎ	
9月	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	レモンハーブチキン はっちょうみそドレッシングサラダ ウインナーとやさしいスープ	つぶしあん	ぎゅうにゅう・とりこ ・みそ・ウインナー ソーセージ・あずき	とうにゅうパン・オ リーブ油・あぶら・さ とう	バジル・レモン・にんじん・ きゅうり・キャベツ・みずな・ たまねぎ・とうもろこし・こ まつな	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき（あげ） だいこんのオイルづけ ほたていりしおマーボーとうふ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ・とりこ・とう ふ・ほたて	こめ・こむぎこ・でん ぶん・さとう・あぶ ら・こまあぶら・オイ スターソース	キャベツ・たけのこ・ながね ぎ・しいたけ・はくさい・だい こん・きゅうり・にんにく・ しょうが・たまねぎ・にら	
11水	ごはん ぎゅうにゅう	ミナミカゴカマスのねぎだれかけ さつまいものあますあん やさしいわん	やさいとざっくく のふりかけ	ぎゅうにゅう・ミナミ カゴカマス・とりこ ・あぶらあげ・かま ぼこ・こんぶ・かつお ぶし	こめ・こめこ・あぶら・こ まあぶら・さとう・いりこ ・ま・さつまいも・でんぶ ん・さといも・キヌア・ じゃがいも・ひえ	しょうが・にんにく・ ながねぎ ・にんじ ん・れんこん・ピーマン・だいにん・ キャベツ・ こまつな ・かぼちゃ・みず な・トマト・ひるしな・まっちゃん・と うもろこし・だいこんば	
12木	キーマカレー ライス（ごはん） ぎゅうにゅう	バジルポテト ひじきいりサラダ キーマカレーライス（く）		ぎゅうにゅう・ひじ き・ぶたにく・だい ず・みそ	こめ・じゃがいも・あ ぶら・こまあぶら・さ とう・こむぎこ	バジル・にんじん・もやし・と うもろこし・きゅうり・しょう が・にんにく・セロリー・たま ねぎ・ごぼう・りんご	こんげつ ちいき しょうがい 今月の地域の紹介 とう かい ち ほう 東海地方
13金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのおしおき じゃがいもとなまあぶらのピリからに こまつないりみそじる		ぎゅうにゅう・さん ま・ぶたにく・なまあ げ・みそ	こめ・あぶら・しらた き・じゃがいも・さと う・こまあぶら	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・えのきだけ・ こまつな	
16月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのレモンじょうゆかけ（あげ） とりにくとだいこんのうまに じゃがいものみそじる	あきしまの なしゼリー	ぎゅうにゅう・いか・ とりこ・あぶらあ げ・わかめ・みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・さとう・ こまあぶら・じゃがい も	レモン・しょうが・しいたけ・ご ぼう・にんじん・だいこん・さや いんげん・たまねぎ・えのきだ け・ながねぎ・なし	
17火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのこうみだれかけ にらともやしのソーテ ちゅうかたまごスープ		ぎゅうにゅう・あじ・ ぶたにく・とりこ・ とうふ・たまご	こめ・こめこ・あぶ ら・さとう・いりご ま・さといも	しょうが・ながねぎ・もやし・ たけのこ・にんじん・にら・チ ンゲンサイ・とうもろこし・た まねぎ	
18水	コーンライス ぎゅうにゅう	とりこにオニオンソースがけ じゃがいもとベーコンのホットサラダ シェルマカロニスープ		ぎゅうにゅう・とりこ ・ベーコン	こめ・あぶら・オリ ブ油・でんぶん・じゃ がいも・マカロニ	とうもろこし・たまねぎ・パセ リ・にんにく・にんじん・ こまつな ・キャベツ	
19木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのからあげ（あげ） キャベツとしめじのわふういため だいこんのみそ汁		ぎゅうにゅう・さけ・ ぶたにく・かつおぶ し・あぶらあげ・と うふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら	しょうが・にんにく・しめじ・ キャベツ・ こまつな ・あか ピーマン・だいこん・ ながねぎ	
20金	シーフードトマト スパゲティ（めん） ぎゅうにゅう	シーフードトマトスパゲティ（く） ベーコンとやさしいソーテ りんごかん		ぎゅうにゅう・ベー コン・えび・ほたて・い か・たこ	スパゲティ・あぶら・ さとう・こむぎこ	にんにく・りんご・キャベツ・に んじん・とうもろこし・ こまつな ・ たまねぎ・マッシュルーム・ トマト	
24火	ごはん むぎちゃ	てづくりとりつくね こまつなとはくさいのおかにか ぶゆやさしいのんじる	＜和食の日＞ の献立	とりこ・とうふ・あ ぶらあげ・ツナ・かつ おぶし・ぶたにく・か まぼこ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりご ま・さといも	たまねぎ・しいたけ・しょう が・ はくさい ・ こまつな ・に んじん・ごぼう・かぶ・ ながねぎ	
25水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのバターじょうゆかけ きりほしだいこんのこまつなあ えなめこのみそじる		ぎゅうにゅう・さわ ら・とうふ・あぶらあ げ・わかめ・みそ	こめ・こめこ・あぶ ら・バター・いりご ま・さとう・こまあぶ ら・さといも	きりほしだいこん・もやし・ こまつな ・にんじん・なめこ・ ながねぎ	
26木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ちくわのまっちゃんこめあげ（あげ） おひたし おさく	静岡県の 紹介献立	ぎゅうにゅう・ちく わ・かつおぶし・あぶ らあげ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ さといも・こんにゃく	あかじそ・まっちゃん・はくさ い・こまつな・ にんじん ・ だ いこん ・ ながねぎ	
27金	コッパパン ぎゅうにゅう	ウインナーのクチャップソースがけ キャベツのソー レンスまめのスープ かんきつとい（みかん）		ぎゅうにゅう・ウイ ナーソーセージ・レン ズまめ	コッパパン・あぶら・ さとう・じゃがいも・ おおむぎ	トマト・あかピーマン・キャベ ツ・とうもろこし・セロリー・に んじん・たまねぎ・マッシュル ーム・パセリ・みかん	
30月	マーブルパン （ココア） ぎゅうにゅう	きのこのキッシュ むらさきキャベツいりコールスロー かぶいりトマトスープ		ぎゅうにゅう・ベー コン・たまご・チーズ ・レンズまめ	マーブルパン・あぶ ら・じゃがいも・なま クリーム	エリンギ・マッシュルーム・に んじん・キャベツ・むらさき キャベツ・きゅうり・セロ リー・たまねぎ・かぶ・トマト	
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは ☎042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 （基準値）		エネルギー(kcal) 612 (650)	たんぱく質(g) 27.1 (21.1～32.5)