

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 からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ね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
4火	あきやさいの カレーライス(ごはん) ぎゅうにゅう	あきやさいのカレーライス(ぐ) にらともやしのソテー かんぎつるい(きついかみかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とり	こめ・あぶら・さつまいも・こむぎこ・バター・さとう	みかん・にんじん・もやし・とうもろこし・にら・しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ・エリンギ・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
5水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき こやどうふいりじゃがいものそばろに キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・さば・とり・こやどうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃく・じゃがいも・さとう・でんぶ	しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・こまつな	21日(金)「僧兵(そうへい)じる」(三重県) 「僧兵汁」は、肉、にんにく、たっぷりの野菜が入ったスタミナ料理です。
6木	わかめごはん ぎゅうにゅう	ローストピーンズ なまあげときくらげのちゅうかいだめ フォースープ		わかめ・ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・なまあげ・とり	こめ・でんぶ・あぶら・さとう・オイスターソース・こまあぶら・こめこめ	にんにく・たけのこ・きくらげ・はくさい・チンゲンサイ・しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・はねぎ・レモン	21日(金)「僧兵(そうへい)じる」(三重県) 「僧兵汁」は、肉、にんにく、たっぷりの野菜が入ったスタミナ料理です。
7金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのあまからあげ(あげこぶらみぞれじる)	立冬献立 かみかみ献立	ぎゅうにゅう・わかさぎ・こんぶ・ちくわ・とうふ・あぶらあげ	こめ・でんぶ・あぶら・さとう・しらたき・いりこま	にんじん・ごぼう・さやいんげん・だいこん・しめじ・チンゲンサイ・ながねぎ	26日(水)「けいちゃん」(岐阜県) ジジスカンをまねて作られた鶏肉の炒めものです。
10月	コーンライス ぎゅうにゅう	あつやきたまごのバ・キューズがけ やさいソテー マカロニいりトマトスープ		ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・とり・だいず	こめ・でんぶ・さとう・あぶら・じゃがいも・マカロニ	とうもろこし・にんにく・しょうが・たまねぎ・りんご・にんじん・もやし・ピーマン・トマト	26日(水)「けいちゃん」(岐阜県) ジジスカンをまねて作られた鶏肉の炒めものです。
11火	ごはん ぎゅうにゅう	おろしぶた だいがくいも(あげ) たぬきじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さつまいも・あぶら・みずあめ・さとう・でんぶ・いりこま・こんにゃく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・だいこん・しそ・ごぼう・えのきだけ・チンゲンサイ	26日(水)「けいちゃん」(岐阜県) ジジスカンをまねて作られた鶏肉の炒めものです。
12水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのこめこゆかりあげ(あげ) もやしのサラダ ジャージャンとうふ		ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・でんぶ・こめこ・あぶら・いりこま・さとう・こまあぶら・オイスターソース	あかじそ・にんじん・とうもろこし・もやし・きゅうり・しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・ながねぎ	4日(火)「菊花みかん」 菊の花に見えるように切ったみかんです。
13木	ナン ぎゅうにゅう	チリコンカン ジュリエンスープ まっちゃケーキ		ぎゅうにゅう・たまご・とうにゅう・ぶたにく・だいず・とり	パン・こめこ・さとう・バター・あぶら・じゃがいも・こむぎこ	まっちゃ・にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・セロリー・キャベツ	7日(金)「立冬」 今年は7日が「立冬」です。大根おろしを汁に入れた「みぞれ汁」が登場します。
14金	えびいりちらし すし(すめし) ぎゅうにゅう	えびいりちらしすし(ぐ) さわらのねぎみそだれがけ すましじる		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・あぶらあげ・こやどうふ・えび・とり・こ・とうふ	こめ・さとう・あぶら・でんぶ	しょうが・ながねぎ・ごぼう・れんこん・にんじん・かんぴょう・しいたけ・さやいんげん・たまねぎ・はねぎ	7日(金)「立冬」 今年は7日が「立冬」です。大根おろしを汁に入れた「みぞれ汁」が登場します。
17月	きのこいりトマ スバグティ(めん) ぎゅうにゅう	きのこいりトマ スバグティ(ぐ) ローストチキン コールスロー		ぎゅうにゅう・とり・ぶたにく	スパゲティ・あぶら・さとう・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・セロリー・たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・トマト・ピーマン	7日(金)「いい歯の日」 8日の「いい歯の日」にちなみ、かみごたえのある食材を使った、かみかみ献立です。
18火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき ぶたにくとたまねぎのピリからいため とうふのみそしる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・すりこま・でんぶ	しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・だいこん・えのきだけ・こまつな	21日(金)「和食の日」 24日の「和食の日」にちなみ、和食献立を提供します。牛乳の代わりに麦茶がつきます。
19水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのマリネソースがけ だいにんサラダ ポトフ		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・ウイナーソーセージ	こめ・こめこ・あぶら・さとう・オリーブこ・こまあぶら・じゃがいも	にんにく・パジル・たまねぎ・にんじん・トマト・とうもろこし・だいこん・きゅうり・キャベツ・セロリー	21日(金)「和食の日」 24日の「和食の日」にちなみ、和食献立を提供します。牛乳の代わりに麦茶がつきます。
20木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーだいず じゃがいものあげもの(あげ) たまごスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・だいず・みそ・たまご	こめ・じゃがいも・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぶ・ん・こまあぶら	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ながねぎ・えのきだけ・チンゲンサイ	21日(金)「和食の日」 24日の「和食の日」にちなみ、和食献立を提供します。牛乳の代わりに麦茶がつきます。
21金	ごはん むぎちゃ	いわしのかばあげ(あげ) あきやさいのにも そうへいじる	和食の日献立 三重県の食文化紹介	いわし・とりにく・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・でんぶ・あぶら・さとう・こんにゃく・さといも	しょうが・にんじん・ごぼう・しめじ・さやいんげん・にんにく・だいこん・はくさい・ながねぎ	今月 あきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記
25火	ごはん ぎゅうにゅう	ぼうぎょうざ やさいのごまじょうゆ わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・とうふ・わかめ	こめ・でんぶ・こまあぶら・さとう・オイスターソース・ぎょうざのかわ・あぶら・いりこま	たまねぎ・にら・キャベツ・しょうが・にんにく・にんじん・だいこん・もやし・きゅうり・えのきだけ・ながねぎ	今月 あきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記
26水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのおこうじやき けいちゃん のっぺいじる	岐阜県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・さけ・とりにく・みそ・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・こんにゃく・さといも・でんぶ	にんにく・キャベツ・にんじん・しめじ・ピーマン・だいこん・こまつな	今月 あきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記
27木	しょくパン ぎゅうにゅう	はくさいのクリームシチュー ツナポテト かんぎつるい(みかん)		ぎゅうにゅう・ツナ・とりにく・なまクリーム	パン・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・バター	みかん・たまねぎ・えだまめ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・はくさい	今月 あきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記
28金	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのカレーあげ(あげ) ぶたにくとまめのこみ ふいりみそしる		ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	こめ・でんぶ・あぶら・じゃがいも・さとう・しらたまふ	しょうが・にんじん・ながねぎ・キャベツ・えのきだけ・チンゲンサイ	今月 あきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記

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 TEL042-541-8041 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) 591 (650)	たんぱく質(g) 25.5 (21.1~32.5)
--	-----------------	-----------------------------	---------------------------------

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 TEL042-541-8041
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)
591
(650)

たんぱく質(g)
25.5
(21.1~32.5)

《11月24日は「和食の日」》



「和食の日」は、和食文化を
守り、伝えていくことの大切
さについて考える日です。
給食を通して、「和食」の
特徴について学びましょう。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節
の移ろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり

