

よていこんだてひょう

令和7年11月分

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 からだのちょうしきととえる	びこう
4 火	あきやさいの かーう(にほん) ぎゅうにゅう	あきやさいのカレーライス(ぐ) いらともやしのソテー かんきつるい(きっかみかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	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 しょうかい 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	さばのさんしようやき こうやどうぶいじやがいのそぼろに キャベツのみぞしる		ぎゅうにゅう・さば・とりにく・こうやどうふ・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・でんぶん	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	ローストビーンズ なまあげときくらげのちゅうかいため フォースープ		わかめ・ぎゅうにゅう・だいす・ぶたにく・なまあげ・とりにく	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・オイスター・ソース・こまあぶら・こめこめん	にんにく・たけのこ・きくらげ・はくさい・チングンサイ・しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・はねぎ・レモン	26日(水)「けいちゃん」(岐阜県) ジンギスカンをまねて作られた鶏肉の炒めものです。
7 金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのあまからあげ(あげ) こぶせら 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・でんぶん・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・にんじん・しめじ・チングンサイ・ながねぎ	こんげつ こんだて 今月の献立より 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。
10 月	コーンライス ぎゅうにゅう	あつやきたまこのパ- やさいソテー マカロニトマトスープ		ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・だいす	こめ・でんぶん・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	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。
11 火	ごはん ぎゅうにゅう	おろしうた 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・でんぶん・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・たけ・チングンサイ	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。
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 ジャージャンどうふ		ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・でんぶん・こめご・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	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できます。
13 木	ナン ぎゅうにゅう	チリコンカン ジュリエンヌ・ソース まっしゃケーキ		ぎゅうにゅう・たまご・とうにゅう・ぶたにく・だいす・とりにく	パン・こめこ・さとう・バター・あぶら・じゃがいも・こあきこ	まっちゃん・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	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。
14 金	えびいちらし ずし(すめし) ぎゅうにゅう	えびいちらし さわらのねぎみそだれがけ すまじる		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・あぶらあげ・こうやどうふ・えび・とりにく・とうふ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん	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	きのこいりトマト スパゲティ(めん) ぎゅうにゅう	きのこいりトマトスパゲティ(ぐ) ローストチキン コールスロー		ぎゅうにゅう・とんこ・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 とうふのみぞしる		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・すりごま・でんぶん	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できます。
19 水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのマリネソースがけ だいこんサラダ ボトル		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・ワインナーソーセージ	こめ・こめこ・あぶら・さとう・オリーブ油・こまあぶら・じゃがいも	にんにく・バジル・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	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。
20 木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーだいす 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・だいす・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・にんじん・ごぼう・しめじ・さやいんげん・にんにく・だいこん・ながねぎ・えのきだけ・チングンサイ	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。
21 金	ごはん むぎちや	いわしのかはげ(あげ) あきやさいのもの 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・でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく・さとうも	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	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できます。
25 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぼうきょううざ 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・でんぶん・こまあぶら・さとう・オイスター・ソース・きょううざのかわ・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	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。
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき けいちゃんのつべきじる	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・さとうも・でんぶん	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	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。
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 ツナボテト かんきつるい(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	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。
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	きひなごのカレーあげ(あげ) ぶたにくとまめのにこみ ふいひみぞしる		ぎゅうにゅう・きひなご・ぶたにく・だいす・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・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・チングンサイ	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。

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。

《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

今月の
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

