

令和8年11月分

予定献立表

昭島市立多摩辺中学校
昭島市立拝島中学校

日曜	主 食	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	
2月	みそ煮込みうどん 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・油揚げ・干しいたけ・かまぼこ・人参・長ねぎ・みそ・八丁みそ・牛乳・豚肉・油・玉ねぎ・白滝・じゃが芋・さやいんげん・砂糖・ごぼう・れんこん・糸こんにゃく・米粉ミックス粉・抹茶・卵・バター	723	30.7	<div> <p>今月の 献立紹介</p> <p>今日は近畿地方です</p> <p>6日(金) 打ち豆汁 (滋賀県) 打ち豆は大豆を一粒一粒木づちでつぶして乾燥させたものです。「戦いに打ち勝つ」という縁起のよい語呂合わせで、武将や勝負ごとにあやかる意味も込め食べられてきたそうです。</p> <p>10日(火) さばの山椒焼き(和歌山県) さばに和歌山県の特産品の山椒と、塩を振りかけて焼きます。</p> <p>はりはり汁(大阪府) 水菜が入った汁物です。水菜をかんたんな「はりはり」としたみずみずしい食感から名づけられたとされています。</p> <p>16日(月) 大根とかぶの湯葉あんかけ(京都府) 湯葉は、豆腐を加熱した時にできる膜をすくい上げたもので、伝統的な食品です。鶏肉やかぶ、大根と一緒に、だしを効かせたあんかけにします。</p> <p>飛鳥汁(奈良県) 鶏肉や野菜が入ったみそ汁に牛乳を加えた汁物です。飛鳥時代に生まれたとされています。</p> <p>11月8日(日) 「いい歯の日」 11月6日(金)は、ししゃも、ごぼう、大豆、こんにゃくを使ったかみかみ献立です。かむことを意識して食べましょう。</p> <p>11月24日(火) 「和食の日」 11月24日(火)は、市内全ての中学校で、和食の給食が登場します。牛乳の代わりに緑茶を提供します。</p> </div>
4水	麦ご飯 牛乳	ジャンボしゅうまい にらともやしのソテー 豆腐の中華煮		米・大麦・牛乳・豚肉・玉ねぎ・生姜・澱粉・砂糖・ごま油・しゅうまいの皮・油・鶏肉・もやし・人参・にら・こんにゃく・いか・たけのこ・きくらげ・白菜・木綿豆腐・長ねぎ・チンゲンサイ・オイスターソース	808	37.6	
5木	豆入りドライカレー (サフランライス) 牛乳	豆入りドライカレー(具) キャラメルポテト(揚) りんご		米・牛乳・豚肉・油・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリ・ピーマン・レンズ豆・マッシュルーム・小麦粉・バター・さつま芋・砂糖・りんご	909	25.1	
6金	わかめご飯 牛乳	ししゃもの梅揚げ(揚) (2本) 五目きんぴら 打ち豆汁		米・わかめ・牛乳・ししゃも・澱粉・米粉・油・赤しそ・ばらベーコン・人参・ごぼう・糸こんにゃく・さやいんげん・ごま油・砂糖・白ごま・大根・板こんにゃく・里芋・大豆・油揚げ・長ねぎ・小松菜・みそ	767	30.4	
9月	あしたばパン 牛乳	チーズオムレツ きのこ野菜のソテー クリームシチュー		あしたばパン・牛乳・卵・鶏肉・油・玉ねぎ・人参・パセリ・生クリーム・砂糖・チーズ・ばらベーコン・にんにく・しめじ・エリンギ・えのき・小松菜・キャベツ・じゃが芋・とうもろこし・マッシュルーム・ブロッコリー・小麦粉・バター	794	34.6	<div> <p>10日・11日 多摩辺中学校は給食が</p> <p>ご飯にかけて 食べましょう</p> <p>昭島産の梨を使っ たゼリーです</p> <p>「和食の日」 献立</p> <p>タイ料理</p> </div>
10火	ご飯 牛乳	さばの山椒焼き お茶じゃが煮 はりはり汁		米・牛乳・さば・油・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・干しいたけ・車軸・砂糖・絹豆腐・大根・水菜・油揚げ・しめじ	783	38.4	
11水	ご飯 牛乳	さけのごまみそだれ ごぼうと小松菜の炒め物 わかめと豆腐の和風スープ		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・玉ねぎ・絹豆腐・わかめ	714	37.3	
12木	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース かぼちゃのバター煮 マカロニスープ		米・牛乳・豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・油・パン粉・砂糖・えのき・しめじ・かぼちゃ・はちみつ・バター・マカロニ・鶏肉・人参・じゃが芋・キャベツ・パセリ・生姜・にんにく	779	29.2	
13金	さつま芋ご飯 牛乳	たらゆずソースかけ(揚) 小松菜とひじきのナムル たっぷり具材のみそ汁		米・さつま芋・牛乳・たら・澱粉・米粉・油・砂糖・ゆず・めひじき・人参・もやし・小松菜・にんにく・ごま油・鶏肉・かぶ・白菜・じゃが芋・木綿豆腐・油揚げ・長ねぎ・みそ・黒ごま	718	34.3	<div> <p>16日・17日・18日 拝島中学校は給食がありま</p> <p>ご飯にかけて 食べましょう</p> <p>昭島産の梨を使っ たゼリーです</p> <p>「和食の日」 献立</p> <p>タイ料理</p> </div>
16月	菜飯 牛乳	きびなごのから揚げ(揚) 大根とかぶの湯葉あんかけ 飛鳥汁		米・広島県・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・きびなご・澱粉・米粉・油・鶏肉・人参・大根・しめじ・かぶ・湯葉・砂糖・白菜・ごぼう・干しいたけ・長ねぎ・小松菜・みそ	721	35.6	
17火	みそラーメン (麺) 牛乳	みそラーメン(具) いもち(揚) ミックスフルーツ (夏みかん&りんご&黄桃)		蒸し中華麺・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・キャベツ・もやし・人参・にら・長ねぎ・とうもろこし・みそ・白ごま・ごま油・じゃが芋・澱粉・砂糖・水あめ・夏みかん・りんご・黄桃	770	27.4	
18水	ご飯 牛乳	ふくさ卵焼き 煮浸し 煮鶏		米・牛乳・木綿豆腐・鶏肉・油・人参・玉ねぎ・砂糖・卵・小松菜・油揚げ・白菜・豚肉・大根・干しいたけ・ごぼう・たけのこ・にら・白ごま・かつお節粉・みそ	773	34.1	
19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 昭島の梨ゼリー		米・牛乳・鶏肉・にんにく・澱粉・油・めひじき・大豆・人参・糸こんにゃく・油揚げ・さやいんげん・砂糖・絹豆腐・長ねぎ・わかめ・みそ・梨・りんご	780	35.0	<div> <p>11月8日(日) 「いい歯の日」 11月6日(金)は、ししゃも、ごぼう、大豆、こんにゃくを使ったかみかみ献立です。かむことを意識して食べましょう。</p> <p>11月24日(火) 「和食の日」 11月24日(火)は、市内全ての中学校で、和食の給食が登場します。牛乳の代わりに緑茶を提供します。</p> </div>
20金	切り干しご飯 牛乳	さわらのゆずみそだれ 高野豆腐の煮物 芋の子汁		米・切り干し大根・人参・油揚げ・枝豆・油・砂糖・牛乳・さくら・生姜・みそ・ゆず・澱粉・高野豆腐・鶏肉・ごま油・さやいんげん・大根・糸こんにゃく・しめじ・里芋・長ねぎ・小松菜	749	41.2	
24火	ご飯 お茶	さばの竜田揚げ(揚) さつま芋入り筑前煮 わかめと大根のみそ汁		米・緑茶・さば・生姜・澱粉・油・鶏肉・さつま芋・大根・人参・ごぼう・れんこん・板こんにゃく・さやいんげん・干しいたけ・砂糖・わかめ・えのき・生揚げ・小松菜・長ねぎ・みそ	742	30.7	
25水	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) 冬野菜のホットサラダ みかんミックス (夏みかん&みかん)		米・大麦・牛乳・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・もやし・白菜・とうもろこし・小松菜・砂糖・夏みかん・みかん	770	24.4	
26木	セサミパン 牛乳	ツナのキッシュ ブロッコリーの ガーリックソテー ミネストローネ		セサミパン・牛乳・ツナ・玉ねぎ・人参・油・卵・生クリーム・チーズ・にんにく・ウインナーソーセージ・ブロッコリー・ばらベーコン・オリーブ油・セロリ・じゃが芋・大豆・キャベツ・トマト・生姜	754	35.2	<div> <p>11月24日(火)は、市内全ての中学校で、和食の給食が登場します。牛乳の代わりに緑茶を提供します。</p> </div>
27金	ガバオライス (ご飯) 牛乳	ガバオライス(具) 切り干し大根と 豚肉の甘辛炒め 春雨スープ		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・玉ねぎ・人参・大豆・ピーマン・赤ピーマン・パプリカ・砂糖・オイスターソース・澱粉・ごま油・しめじ・切り干し大根・小松菜・白ごま・鶏肉・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・もやし・春雨	780	32.0	
30月	ご飯 牛乳	さんまのかば揚げ(揚) ほうれん草のごま和え 豚汁		米・牛乳・さんま・生姜・澱粉・油・砂糖・白ごま・ほうれん草・もやし・人参・えのき・とうもろこし・ねりごま・すりごま・豚肉・じゃが芋・ごぼう・大根・木綿豆腐・長ねぎ・小松菜・みそ	870	32.9	
今月の栄養価 (基準値)					エネルギー(kcal) 774 (830)	たんぱく質(g) 33.0 (27~41.5)	

*材料の割合により、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)



キャベツ



人参



長葱



里芋



大根



小松菜

今月は新米(千葉県産コシヒカリ)を使います!

新米がおいしいと言われる理由は、収穫されたばかりの新鮮な米なので「つや」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態であり、水分が多く、風味豊かで粘りが強いからです。この時期ならではのおいしさを、ぜひ味わって食べましょう!

多摩辺中学校の2年生が考えた 給食の献立を紹介します!

★12日(木) いろいろな具材が入ったスープでしっかり野菜がとれ、ハンバーグソースに旬のきのこを入れた献立

★13日(金) 季節感を意識し、旬のさつま芋やゆずを取り入れ、苦手な食材も食べやすく工夫した献立

★30日(月) 旬の魚のさんまがおいしく食べられ、彩りも考えられた献立

お楽しみに!