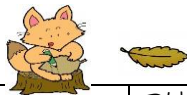


令和7年11月分



# 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		つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
	飲 み 物	料 理 名			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)	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	<div> <b>今月の献立紹介</b> </div> <b>近畿地方の郷土料理</b>
5 水	黒砂糖パン	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	さばの山椒焼き お鮓じゃが煮 はりはり汁	「お鮓じゃが煮」 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・干しいたけ・車軸・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	さんまのかば揚げ(揚げ) 豚汁 りんご		米・もち米・鶏肉・人参・油揚げ・干しいたけ・糸こんにゃく・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)	かき揚げ丼(具)(揚げ) 大根の鶏みそ煮 すまし汁	10日~12日 拝島中学校は給食がありません。	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	
11 火	ご飯	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	<b>6日(木) 大阪府 はりはり汁</b> 水菜を食べるときにハリハリと音がすることから「ハリハリ鍋」と名付けられました。  <b>17日(月) 奈良県 飛鳥汁</b> 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。
12 水			12日・13日 多摩辺中学校は給食がありません。	給食はありません			
13 木	横割り丸パン	ポテトコロッケ(揚げ) カラフルソテー マカロニスープ	コロッケソース	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	<b>京都府 湯葉</b> 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。
14 金	ご飯	ふくさ卵焼き 煮浸し 沢煮焼	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・干しいたけ・ごぼう・だれのご・にら・白ごま・みそ・かつお節	816	35.9	<b>ご飯をモリモリ食べましょう!</b>
17 月	菜めし	さわらの塩こうじ焼き 大根とかぶの湯菜あんかけ 飛鳥汁		米・広島菜・京菜・大根菜・白ごま・牛乳・さわら・油・鶏肉・生姜・大根・かぶ・かぶの菜・人参・湯菜・しめじ・砂糖・澱粉・白菜・ごぼう・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・みそ	741	38.3	
18 火	葱うどん	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・干しいたけ・白滝・さやいんげん・砂糖・油・ごぼう・れんこん・糸こんにゃく・米粉ミックス粉・卵・バター	709	29.6	
19 水	こぎつね寿司	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・糸こんにゃく・大根・長ねぎ	715	36.7	
20 木	ご飯	鶏のから揚げ(揚げ) 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・糸こんにゃく・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	
21 金	ごはん	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・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	<b>25日(火) 「和食の日」の献立</b>
25 火	ご飯	たわら蒸し じゃが芋のうま煮 ごま汁	「和食の日」の献立	米・緑茶・鶏肉・生姜・長ねぎ・干しいたけ・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	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。
26 水	ご飯	いかのチリソース(揚げ) 五目きんぴら わかめのスープ		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)	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(揚げ) 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・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 金	ご飯	八宝菜 わかさぎのカレー揚げ(揚げ) 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。	米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・キャベツ・白菜・人参・玉ねぎ・だれのご・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	726	30.7	
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)	

\*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。多摩辺中学校(042-545-5501)

## 和食でよく使われる食材【まごわやさしい】

ま 豆類    ご ごま    わ 海藻    や 野菜    さ 魚介類    し きのご類    い いも類



「まごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために意識したい食材の合言葉です。体に良い食材の頭文字を表しています。和食ではこれらの食材がよく使われています。

今月は新米(宮城県産 雫のり)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つの基礎食品群が揃え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!

