令和8年11月分

予定献立表

昭島市立瑞雲中学校
昭島市立清泉中学校

日曜	主食 / 飲み物	料理名	つける物 / かける物	主な材料	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
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・にんにく・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・セロリー・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	「いい歯の日」献立	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 きのこと野菜のソテー 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
10 火	ご飯 牛乳	さばの山椒焼き お麸じゃが煮 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・干ししいたけ・車麸・砂糖・絹豆腐・大根・水菜・油揚げ・しめじ	783	38.4
11 水	給食はありません					
12 木	給食はありません					
13 金	給食はありません					
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・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・きびなご・澱粉・米粉・油・鶏肉・生姜・人参・大根・しめじ・かぶ・湯葉・砂糖・白菜・ごぼう・干ししいたけ・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） いももち（揚） ミックスフルーツ（夏みかん＆りんご＆黄桃）	ご飯にかけて食べましょう	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 沢煮椀	つけみそ	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	昭島産の梨を使ったゼリーです	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
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・さわら・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	「和食の日」献立	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・セロリー・じゃが芋・大豆・**キャベツ**・トマト・生姜	754	35.2
27 金	ガパオライス（ご飯） 牛乳	ガパオライス（具） 切り干し大根と豚肉の甘辛炒め 春雨スープ	タイ料理	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・バジル・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	ごま和えのたれ	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) 781（830）	たんぱく質(g) 32.8（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。

備考

今月の献立紹介

今月は近畿地方です

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。

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。

はりはり汁（大阪府）
水菜が入った汁物です。水菜をかんだ時の「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。

16日（月）大根とかぶの湯葉あんかけ（京都府）
湯葉は、豆乳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。

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。

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。

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。

～ 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

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！

★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です

お楽しみに！