



予定献立表



日曜	主食 飲み物	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	
4 火	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	
5 水	黒砂糖パン 牛乳	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・ショルダーバーコン・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 牛乳	さばの山椒焼き お麸じやが煮 はりはり汁	「お麸じやが煮」 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・干ししいたけ・車麩・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 牛乳	さんまのかば揚げ(揚) 豚汁 りんご	りんご	米・もち米・鶏肉・人参・油揚げ・干ししいたけ・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) 牛乳	かき揚げ丼(具)(揚) 大根の鶏みそ煮 すまし汁		米・さつま芋・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 牛乳	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	
12 水				給食はありません			
13 木				給食はありません			
14 金				給食はありません			
17 月	菜めし 牛乳	さわらの塩こうじ焼き 大根とかぶの湯葉あんかけ 飛鳥汁	飛鳥	米・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・さわら・油・鶏肉・生姜・太根・かぶ・かぶの葉・人参・湯葉・しめじ・砂糖・澱粉・白菜・ごぼう・小松菜・長ねぎ・干ししいたけ・みそ	741	38.3	
18 火	葱うどん 牛乳	肉じゃが ごぼうとれんこんの炒め煮 抹茶ケーキ	葱	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 牛乳	さばの塩焼き 野菜のきな粉和え 芋の子汁	野菜のきな粉 芋の子汁	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・太根・長ねぎ	715	36.7	
20 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		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	ごぼうのドライカ レーライス(ご飯) 牛乳	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・セロリー・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・さつま芋・生クリーム	887	23.0	
25 火	ご飯 お茶	たわら蒸し じゃが芋のうま煮 ごま汁	ごま	米・緑茶・鶏肉・生姜・長ねぎ・干ししいたけ・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	
26 水	ご飯 牛乳	いかのチリソース(揚) 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・人蔵・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) 牛乳	スパゲティミートソース(具) メルルーサのオニオングーリックソース(揚) ブロッコリー入りソテー	ブロッコリー	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・セロリー・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 牛乳	ハ宝菜 わかさぎのカレー揚げ(揚) 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・たけのこ・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	

*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。

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)

～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)



長ねぎ

よく味わって食べましょう。



今月は新米(宮城県産萌えみのり)を使います！
「米」という漢字は、「ハナハ」の手間がかかるから、
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つの基礎食品群が摂れ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！



今月の
献立紹介

近畿地方の
郷土料理

6日(木) 大阪府

はりはり汁
水菜を食べるときに
ハリハリッと音がする
ことから「ハリハリ
鍋」と名付けられました。

17日(月)
奈良県 飛鳥汁

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。

京都府 湯葉

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。

25日(火)

「和食の日」
の献立



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。