

令和7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		料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
	飲 み 物					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	<div><b>今月の 献立紹介</b></div> <div>近畿地方の 郷土料理</div> <div>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。</div>
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 牛乳	さばの山椒焼き お麴じゃが煮 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・車麴・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			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							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。
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			米・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・さわら・油・鶏肉・生姜・ <b>大根</b> ・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・ <b>長ねぎ</b> ・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			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	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。
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			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・ <b>大根</b> ・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			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・ <b>小松菜</b> ・木綿豆腐・えのき・ねりごま・みそ	729	29.9	<div><b>「和食の日」 の献立</b></div> <div>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。</div>
26 水	ご飯 牛乳	いかのチリソース（揚） 五目きんぴら わかめスープ			米・牛乳・いか・生姜・澱粉・油・ <b>長ねぎ</b> ・にんにく・砂糖・高野豆腐・豚肉・白滝・油揚げ・ <b>人参</b> ・ごぼう・さやいんげん・ごま油・白ごま・ <b>白菜</b> ・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ガーリックソース（揚） 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	八宝菜 わかさぎのカレー揚げ（揚） 小松菜と春雨の五目炒め			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）



小松菜



人参



白菜



大根



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、「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！

