



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		
1 金	ご飯 牛乳	さばの味噌焼 肉じゃが 生揚げのつみみ汁		米・牛乳・鯖・みそ・砂糖・白ごま・大麦・豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・白滝・さやいんげん・油・鶏肉・もやし・ 長葱 ・ 小松菜 ・生揚げ・干しいたけ・澱粉	805	38.3	<p>今月の献立紹介</p> <p>今月は近畿地方です</p> <p>6日(水)なら和え(奈良県) 特産品の奈良漬やかんぴょう、椎茸などを使った和え物です。給食では奈良漬の代わりに、大根・人参を加えて作ります。</p> <p>11日(月)しよいめし・じゅんじゅん(滋賀県) 「しよいめし」は、しょうゆを使って炊いたご飯のことをいいます。昔はお祭りなどで食べられていたことから「わっしよい」の「しよい」をかけて名付けられたといわれています。「じゅんじゅん」は、すき焼き風に味付けした鍋料理のことで、具材を煮る時の音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来しています。</p> <p>28日(木)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」という語呂合わせで、織田信長が好んで兵士に与えたといわれています。</p> <p>11月8日(金)「いい歯の日」 揚げ大豆やごぼう、厚揚げを使ったかみかみ献立です。</p> <p>11月24日(日)「和食の日」 11月25日(月)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>	
5 火	カレーピラフ 牛乳	ひき肉と玉葱のチーズオムレツ カラフルソテー ポテトスープ		米・鶏肉・赤ピーマン・玉葱・マッシュルーム・油・パセリ・牛乳・卵・豚肉・人参・チーズ・生クリーム・砂糖・にんにく・とうもろこし・キャベツ・もやし・じゃがいも・セロリー	705	30.7		
6 水	ご飯 牛乳	さけの生姜焼き なら和え 豚汁		米・牛乳・鮭・砂糖・生姜・ごま油・大根・人参・油揚げ・れんこん・糸こんにゃく・干しいたけ・白ごま・油・豚肉・じゃがいも・ごぼう・板こんにゃく・木綿豆腐・長葱・小松菜・みそ	716	38.2		
7 木	あんかけ焼きそば (蒸し中華麺) 牛乳	(あんかけ焼きそばの具) 開口笑(揚) ごぼうとこんにゃくの炒め物		蒸し中華めん・豚肉・にんにく・生姜・いか・人参・玉葱・キャベツ・もやし・ピーマン・たけのこ・きくらげ・オイスターソース・澱粉・ごま油・油・牛乳・米粉・砂糖・卵・白ごま・ごぼう・糸こんにゃく・さやいんげん・干しいたけ	758	28.8		
8 金	ご飯 牛乳	チャーチャン豆腐 青のりごぼうビーンズ(揚) りんご 1/4		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・干しいたけ・キャベツ・ 長葱 ・人参・玉葱・ 小松菜 ・生揚げ・みそ・オイスターソース・砂糖・澱粉・ごま油・大豆・ごぼう・青のり・りんご	828	32.1		
11 月	しよいめし 牛乳	しよいめの石垣揚げ(揚) (2本) 五目きんぴら じゅんじゅん	11日・12日・13日 拝島中学校は給食がありません。	米・ごぼう・人参・油揚げ・干しいたけ・糸こんにゃく・砂糖・油・牛乳・しよいめ・小麦粉・白ごま・黒ごま・焼き竹輪・さやいんげん・ごま油・鶏肉・木綿豆腐・長葱・白菜・えのき	756	35.7		
12 火	ご飯 牛乳	鶏肉の山椒焼き 厚揚げと野菜のオイスター炒め じゃが芋の味噌汁		米・牛乳・鶏肉・さんしょう・油・生揚げ・玉葱・チンゲンサイ・もやし・人参・オイスターソース・砂糖・ごま油・澱粉・じゃがいも・木綿豆腐・油揚げ・小松菜・長葱・みそ	705	36.0		
13 水	給食はありません							
14 木	ご飯 牛乳	メルルーサの甘酢あんかけ(揚) 茎わかめの煮物 さつま芋の味噌汁	13日・14日 多摩辺中学校は給食がありません。	米・牛乳・メルルーサ・澱粉・玉葱・人参・油・砂糖・茎わかめ・豚肉・糸こんにゃく・高野豆腐・干しいたけ・白ごま・ごま油・さつまいも・油揚げ・小松菜・長葱・みそ	732	32.9		
15 金	ターメリックライス 牛乳	チリコンカン コーンポテト みかん	ライスにチリコンカンをかけて食べましょう。	米・大麦・牛乳・豚肉・大豆・玉葱・人参・ピーマン・セロリー・マッシュルーム・油・にんにく・生姜・バター・小麦粉・トマト・砂糖・じゃがいも・とうもろこし・パセリ・みかん	851	29.9		
18 月	ホイコーロー丼 (ご飯) 牛乳	(ホイコーロー丼の具) さつま芋スティック(揚) 卵スープ		米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・キャベツ・赤ピーマン・長葱・たけのこ・ピーマン・干しいたけ・みそ・砂糖・ごま油・澱粉・さつまいも・鶏肉・人参・ 白菜 ・絹豆腐・卵・わかめ	781	27.6		
19 火	ご飯 牛乳	さんまの香味だれ 豚バラと大根の煮物 貝だくさん味噌汁		米・牛乳・秋刀魚・油・生姜・ 長葱 ・砂糖・豚肉・ 大根 ・人参・さやいんげん・じゃがいも・えのき・玉葱・ 白菜 ・木綿豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	781	33.7		
20 水	わかめご飯 (ハーフサイズ) 牛乳	いももち(揚) 白菜の胡麻炒め 味噌煮込みうどん	わかめご飯はハーフサイズです。量に気を付けて配食しましょう。	米・白ごま・わかめ・牛乳・じゃがいも・澱粉・砂糖・油・水あめ・白菜・もやし・玉葱・ 人参 ・ 小松菜 ・ごま油・白ごま・ねりごま・うどん・鶏肉・油揚げ・干しいたけ・かまぼこ・ 長葱 ・みそ	721	26.4		
21 木	ご飯 牛乳	ポークカレー さわらのレモンソース もやしのソテー		米・牛乳・豚肉・油・生姜・にんにく・じゃがいも・玉葱・人参・小麦粉・バター・りんご・鯖・砂糖・レモン・澱粉・もやし・鶏肉・エリンギ・とうもろこし・ 小松菜	781	33.1		
22 金	ご飯 牛乳	ジャンボシューマイ じゃが芋のそぼろ煮 中華スープ		米・牛乳・豚肉・玉葱・生姜・澱粉・砂糖・ごま油・しょうまいの皮・鶏肉・油・じゃがいも・さやいんげん・にんにく・にら・人参・もやし・きくらげ・長葱・白ごま	718	27.2		
25 月	さつま芋ご飯 (ごま塩) お茶	真砂揚げ(揚) 生揚げと豚バラ肉の炒め物 味噌けんちん汁	「和食の日」献立	米・さつまいも・黒ごま・緑茶・木綿豆腐・鶏肉・人参・玉葱・めひじき・澱粉・生姜・油・豚肉・にんにく・ごま油・生揚げ・小松菜・しめじ・砂糖・ 大根 ・里芋・油揚げ・ 長葱 ・みそ	708	25.9		
26 火	ご飯 牛乳	豆腐ときのこの中華あん いかの香味焼き みかん		米・牛乳・木綿豆腐・鶏肉・油・生姜・にんにく・ 人参 ・キャベツ・えのき・しめじ・干しいたけ・チンゲンサイ・長葱・あさり・オイスターソース・澱粉・ごま油・いか・砂糖・みかん	703	35.9		
27 水	ミルクパン 牛乳	えび入りマカロニグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ	胡麻ドレッシング	ミルクパン・牛乳・えび・鶏肉・マカロニ・玉葱・しめじ・とうもろこし・油・小麦粉・バター・生クリーム・チーズ・パセリ・ごぼう・キャベツ・人参・ごま・白菜・ 小松菜 ・じゃがいも・生姜・にんにく	765	33.7		
28 木	ご飯 牛乳	チキンカツ(揚) 手作りソース ひじきと白滝のピリ辛炒め 打ち豆汁		米・牛乳・鶏肉・小麦粉・パン粉・油・豚肉・めひじき・白滝・もやし・ 長葱 ・人参・にら・にんにく・生姜・砂糖・ごま油・油揚げ・小松菜・ 大根 ・ごぼう・ 里芋 ・うち豆・板こんにゃく・わかめ・みそ	750	35.9		
29 金	チキンライス 牛乳	あじのパン粉焼き ごまポテト マカロニスープ		米・鶏肉・玉葱・ 人参 ・ピーマン・とうもろこし・トマト・砂糖・油・牛乳・あじ・にんにく・パン粉・パセリ・オリーブ油・じゃがいも・白ごま・マカロニ・ウインナーソーセージ・キャベツ・セロリー・生姜	702	30.3		
					今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 753 (830)	たんぱく質(g) 32.3 (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。(042-545-5501)

心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを!

私たちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食を作る調理員などの多くの人の努力や苦勞によって支えられています。また、動植物などの恩恵の上で成り立っています。給食に関わっている多くの人や自然の恵みに感謝して食べましょう。



～ 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

長葱

里芋