












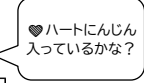
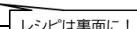


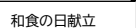




11月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 18回 感謝の気持ちをもって食べよう				こんだてメモ															
		こんだて	ざいりょうのはたらき																		
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)																
4火	にゅう	くりとしめじのごはん つくねやき じゅうさんやじる 	こめ くり さとう あぶら でんぱん いもち	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんじん しめじ れんこん ねぎ だいこん ごぼう こまつな	<div>今月の立川産 キャベツ・こまつな・ねぎ はくさい・ブロッコリー しいたけ・はくさい(キムチ)</div> <div><p>今年の「十三夜」は 11月2日です。 別名「栗名月・豆名月」 といい栗や豆の収穫を 祝う日本古来の風習です。 旬の栗を使ったごはんと、 お団子を入れた十三夜汁 で秋を感じてください。</p></div> <div><p>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。</p><table><tr><td>7日</td><td>第九小</td><td>6-2</td></tr><tr><td>10日</td><td>西砂小</td><td>6-2</td></tr><tr><td>12日</td><td>第十小</td><td>6-1</td></tr><tr><td>18日</td><td>南砂小</td><td>6-1</td></tr><tr><td>27日</td><td>若葉台小</td><td>6-1</td></tr></table><p>の6年生が考えた献立です。</p><div></div><p>↑このマークが目印です</p><div><p>今月は、 「サラダでげんき」 という絵本から「サラダでげん き！サラダ」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p></div><div><p>11月24日は、【和食の日】です。 2013年に、和食【日本人の伝統的な食文化】が、 ユネスコの無形文化遺産に登録されました。 この日は、和食文化の保護・継承の大切さに ついて考える日です。 20日と21日を和食の献立にしました。</p></div><div><p>11月26日は、 【いいブロッコリーの日】です。 立川市は、ブロッコリーの生産量が都内 第1位で、多くの農家さんがブロッコリーを 作っています。 26日に、立川産のブロッコリーを使った 「ブロッコリーと豆のサラダ」を作ります。 当日使用する立川産のブロッコリーは、 立川農業振興会議から無償提供してい たきました！</p></div></div>	7日	第九小	6-2	10日	西砂小	6-2	12日	第十小	6-1	18日	南砂小	6-1	27日	若葉台小	6-1
7日	第九小	6-2																			
10日	西砂小	6-2																			
12日	第十小	6-1																			
18日	南砂小	6-1																			
27日	若葉台小	6-1																			
5水	にゅう	くろざとうパン ホキのエスカパッシュ(ソース) こふきいも ブロッコリーのとうにゅうクリームスープ 	くろざとうパン でんぱん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん パプリカ にんにく はくさい ブロッコリー とうもろこし																
6木	にゅう	こうやどうふのふわふわたまごどん さわにわん みかん	こめ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご がたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ さやえんどう みかん																
7金	にゅう	 ごはん からあげねぎしおソース キュウリともやしのナムル わかめとワントンのスープ	こめ でんぱん あぶら こまあぶら さとう こま ワントンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく わかめ	しょうが ねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ いら ほうれんそう																
10月	にゅう	 チキンオムライス ポテトサラダ オニオンスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも フレンチドレッシング マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ハム ウィナー	たまねぎ ビーマン にんにく トマト きゅうり にんじん キャベツ パセリ																
11火	にゅう	カレーうどん たこあげボール(2こ) りんごゼリー	うどん あぶら さとう でんぱん こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう がたにく あぶらあげ たこ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しょうが																
12水	にゅう	 うめわかめごはん いわしのかばやき ごまあぶらきゅうり やさいじる	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう いわし みそ	うめ きゅうり にんにく しょうが だいこん にんじん しめじ まいたけ ねぎ																
13木	にゅう	ミルクパン ほうれんそうのキッシュ ブロッコリーとマカロニのペペロンチーノ とりにくとやさいのスープ 	ミルクパン パター マカロニ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ ウィナー とりにく	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ																
14金	にゅう	ブルコギどん とうふともずくのスープ♥ 	こめ ごま あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう がたにく とりにく とうふ もずく	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが エリンギ ねぎ とうもろこし さやえんどう																
17月	にゅう	ごはん てづくりふりかけ いかのサラサあげ(2まい) はるさめサラダ かぶとこまつなのみそじる 	こめ ごま さとう でんぱん あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんが かつおがし いか ハム あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり こまつな かぶ ねぎ																
18火	にゅう	 まいたけごはん がたにくのしょうがやき きんぴらごぼう とんじる	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	あぶらあげ ぎゅうにゅう がたにく みそ	まいたけ にんじん えだまめ しょうが ごぼう さやいんげん だいこん かぼちゃ ねぎ しいたけ こんにゃく																
19水	にゅう	パンブキンパン とうふナゲット(2こ) (ケチャップ) サラダでげんき！サラダ まめとじゃがいものポタージュ 	パンブキンパン あぶら でんぱん さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく ハム かつおがし こんが いんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ																
20木	にゅう	ごはん さばのしおやき いものこじる りんご 	こめ さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく みそ	こまつな もやし にんじん だいこん れんこん ねぎ りんご																
21金	にゅう	ごはん こいわしのからあげ (1〜3ねん2ほん 4〜6ねん3ほん) しらたきとだいこんのピリからいため すきやきふう	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし がたにく とうふ	しらたき だいこん こねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ																
25火	にゅう	かきあげどん(てんつゆ) かすじる	こめ こむぎこ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか えび がたにく ちくわ とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく こねぎ																
26水	にゅう	ガーリックトースト ポークシチュー ブロッコリーとまめのサラダ 	しよくパン パター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう がたにく チーズ ミックスビーンズ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー だいこん																
27木	にゅう	 ぶたキムチごはん ちくわてん にんじんしりしり こうやどうふとやさいのいなかスープ	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま さとう	がたにく ぎゅうにゅう ちくわ ツナ かつおがし こうやどうふ みそ	キムチ ねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが																
28金	にゅう	スパゲッティカレーミートソース こんにゃくとかいそうのサラダ さつまいもといんげんまめのわふうスイートポテト	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう ちゅうかドレッシング さつまいも	ぎゅうにゅう がたにく ウィナー チーズ かいそうミックス いんげんまめ なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こんにゃく だいこん きゅうり																

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	630kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13〜20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

食べ物の命をいただいています！



わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。
また、生産者や料理を作ってくれた人々など、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力してみしましょう。

注目！ベジタブル

～野菜をばくばく食べよう～

ベジばくDAY～

今月は
ブロッコリー



11月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 18回 感謝の気持ちをもって食べよう				こんだてメモ
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
4火	にきゅう	くろざとうパン ホキのエスカベッシュ(ソース) こふさいも ブロッコリーのとうにゅうクリームスープ	くろざとうパン でんぱん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん パプリカ にんにく はくさい ブロッコリー とうもろこし	<div>今月の立川産 キャベツ・こまつな・ねぎ はくさい・ブロッコリー しいたけ・はくさい(キムチ)</div> <div>今年の「十三夜」は 11月2日です。 別名「栗名月・豆名月」 といい栗や豆の収穫を 祝う日本古来の風習です。 旬の栗を使ったごはん、 お団子を入れた十三夜汁 で秋を感じてください。</div> <div>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。 6日 第九小 6-2 11日 西砂小 6-2 13日 第十小 6-1 19日 南砂小 6-1 28日 若葉台小 6-1 の6年生が考えた献立です。</div> <div>↑このマークが目印です</div> <div>今月は、 「サラダでげんき」 という絵本から「サラダでげん き! サラダ」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</div> <div>11月24日は、【和食の日】です。 2013年に、和食【日本人の伝統的な食文化】が、 ユネスコの無形文化遺産に登録されました。 この日は、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。 20日と21日を和食の献立にしました。</div> <div>11月26日は、 【いいブロッコリーの日】です。 立川市は、ブロッコリーの生産量が都内 第1位で、多くの農家さんがブロッコリーを 作っています。 25日に、立川産のブロッコリーを使った 「ブロッコリーと豆のサラダ」を作ります。 当日使用する立川産のブロッコリーは、 立川農業振興会議から無償提供していた できました!</div>
5水	にきゅう	くりとしめじのごはん つくねやき じゅうさんやじる	こめ くり さとう あぶら でんぱん いももち	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんじん しめじ れんこん ねぎ だいこん ごぼう こまつな	
6木	にきゅう	ごはん からあげねぎしおソース キュウリともやしのナムル わかめとワタンのスープ	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう ごま ワタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	しょうが ねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ いら ほうれんそう	
7金	にきゅう	こうやどうふのふわふわたまごどん さわにわん みかん	こめ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ さやえんどう みかん	
10月	にきゅう	カレーうどん たこあげボール(2こ) りんごゼリー	うどん あぶら さとう でんぱん こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たこ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しょうが	
11火	にきゅう	チキンオムライス ポテトサラダ オニオンスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも フレンチドレッシング マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ハム ウィナー	たまねぎ ピーマン にんにく トマト きゅうり にんじん キャベツ パセリ	
12水	にきゅう	ミルクパン ほうれんそうのキッシュ ブロッコリーとマカロニのペペロンチーノ とりにくとやさいのスープ	ミルクパン パター マカロニ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ ウィナー とりにく	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ	
13木	にきゅう	うめわかめごはん いわしのかばやき ごまあぶらきゅうり やさいじる	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう いわし みそ	うめ きゅうり にんにく しょうが だいこん にんじん しめじ まいたけ ねぎ	
14金	にきゅう	ごはん てづくりふりかけ いかのサラサあげ(2まい) はるさめサラダ かぶとこまつなのみそしる	こめ ごま さとう でんぱん あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし いか ハム あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり こまつな かぶ ねぎ	
17月	にきゅう	ブルコギどん とうふともずくのスープ	こめ ごま あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが エリンギ ねぎ とうもろこし さやえんどう	
18火	にきゅう	パンプキンパン とうふナゲット(2こ) (ケチャップ) サラダでげんき! サラダ まめとじゃがいものポタージュ	パンプキンパン あぶら でんぱん さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく ハム かつおぶし こんぶ いんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	
19水	にきゅう	まいたけごはん ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう とんじる	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	まいたけ にんじん えだまめ しょうが ごぼう さやいんげん だいこん かぼちゃ ねぎ しいたけ こんにゃく	
20木	にきゅう	ごはん こいわしのからあげ (1~3ねん2ほん 4~6ねん3ほん) しらたきとだいこんのピリからいため すきやきふう	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	しらたき だいこん こねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	
21金	にきゅう	ごはん さばのしおやき にびたし いものこじる りんご	こめ さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく みそ	こまつな もやし にんじん だいこん れんこん ねぎ りんご	
25火	にきゅう	ガーリックトースト ポークシチュー ブロッコリーとまめのサラダ	しゃくパン パター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ミックスビーンズ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー だいこん	
26水	にきゅう	かきあげどん(てんつゆ) かすじる	こめ こむぎこ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく ちくわ とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく こねぎ	
27木	にきゅう	スパゲッティカレーミートソース こんにゃくとかいそうのサラダ さつまいもといんげんまめのわふうスイートポテト	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう ちゅうかドレッシング さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー チーズ かいそうミックス いんげんまめ なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こんにゃく だいこん きゅうり	
28金	にきゅう	ぶたキムチごはん ちくわてん にんじんしりしり こうやどうふとやさいのいなかスープ	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ ツナ かつおぶし こうやどうふ みそ	キムチ ねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は

基準

今月の平均

国の基準

エネルギー

630kcal

650kcal

たんぱくしつ

摂取エネルギー全体の 16%

摂取エネルギー全体の 13~20%

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

基準

今月の平均

国の基準

エネルギー

630kcal

650kcal

たんぱくしつ

摂取エネルギー全体の

16%

摂取エネルギー全体の

13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

食べ物の命をいただいています!



わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。
また、生産者や料理を作ってくれた人々など、さまざまな人びとの手を経ることで、
毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力
してみましょう。

注目!ベジタブル

~野菜をばばく食べよう

ベジばくDAY~

今月は
ブロッコリー



11月給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511



秋風が吹き、外でからだを動かすには気持ちのよい季節となりました。この機会にからだを動かし、旬の食材を食べて秋の味覚も味わってください。

二学期に入り、みんなのくるりん西調理場に市内3年生が社会科見学で来場することが多くなりました。
調理場を見学してくれた3年生は、食材の量の多さや器具の大きさに驚き、「調理員さんが自分たちのために給食を作ってくれているから、がんばって食べるね」と嬉しい感想を伝えてくれることもあります。そんな声が、給食に携わる私達には大変励みになっています。



6年生

家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、10月から給食に順次登場しています。11月は、5校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！



だいきゅう

第九小 6年 2組

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・からあげねぎ塩ソース
- ・キュウリともやしのナムル
- ・わかめとワタンのスープ



こだわりポイント

から揚げにねぎソースをかける新しいメニュー！
ナムルとワタンスープは、みんなが好きなメニューで、栄養も摂れるようにしました。



にしすな

西砂小 6年 2組

- ・牛乳
- ・チキンオムライス
- ・ポテトサラダ
- ・オニオンスープ



こだわりポイント

彩りも栄養バランスも良くて、みんなが好きなオムライスにしました。スープに野菜を多く使い、ウインナーを入れたのがこだわりです。



だいじゅう

第十小 6年 1組

- ・牛乳
- ・うめわかめごはん
- ・いわしのかばやき
- ・ごまあぶらきゅうり
- ・野菜汁



こだわりポイント

秋冬は寒いので、体をあったかくしてくれる生姜を使いました。
主菜には、秋口に脂がのっておいしいいわしを使いました。



みなみすな

南砂小 6年 1組

- ・牛乳
- ・まいたけごはん
- ・ぶた肉のしょうがやき
- ・きんぴらごぼう
- ・とんじる



こだわりポイント

秋の季節を感じるまいたけを主食に使い、野菜を多く使い、栄養バランスが良くなるように献立をたてました。



わかばだい

若葉台小 6年 1組

- ・牛乳
- ・豚キムチごはん
- ・ちくわ天
- ・にんじんしりしり
- ・高野豆腐とやさいの田舎スープ



こだわりポイント

味の好みと栄養バランスを考えるのは大変だと思いました。みんなが好きそうなものを献立に入れました。



今月の注目！ベジタブルブロッコリー

カリフラワーとともにキャベツから品種改良された野菜で、炭水化物、たんぱく質、ビタミンを多く含みます。ブロッコリーとカリフラワーは見た目が似ていますが、栄養価はブロッコリーのほうが高いです。

おいしいブロッコリーの選び方は、先の部分がこんもりと盛り上がっているもの、水気があるもの、持った時にずしりと重いものを選ぶと良いです。

【11月の給食】

- ・ブロッコリーの豆乳クリームスープ
- ・ブロッコリーとマカロニのパペロンチーノ
- ・ブロッコリーと豆のサラダ

11月はブロッコリーの料理が3回登場します！
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう！



参考：食育なるほどサイエンス 野菜ふしぎ図鑑2

としょ給食

「サラダでげんき」より

“サラダでげんき！サラダ”が登場します！

りっちゃんはお母さんが病気になってしまったので、なにかいいことをしてあげたいと考えます。そこで、美味しいサラダを作ることにしました。きゅうり、きゃべつ、とまとをお皿に乗せたところで、ねこ、いぬ、すずめ、あり、うまが次々とやってきて、サラダづくりのアドバイス。みんなが手伝ってくれたおかげで、美味しいサラダの出来上がり。

作：角野栄子
出版社：福音館書店

参考：福音館書店



おすすめ給食レシピ

～ 豆腐ともずくのスープ ～

材 料（4人分）

鶏ひき肉	20g
油	適量
木綿豆腐	100g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4個
もずく	40g
冷凍ホールコーン	15g
冷凍さやえんどう	15g
うすくちしょうゆ	小さじ1弱
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
がらスープ	20g
中華スープの素	4g
酒	大さじ1/2
でんぷん	小さじ1
水	400g

Let's cook!

- ①たまねぎはスライス、にんじんとさやえんどうは千切りにする。
- ②鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ③水、たまねぎ、にんじんを入れる。
- ④木綿豆腐を角切りにして加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ホールコーン、さやえんどう、もずくを加え、調味料を入れる。
- ⑥味を調え、水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつける。



海藻を食べましょう



海藻は、食品の3つの働きの中では赤のグループに入ります。赤のグループは「おもに体をつくるもとになる食品」で、肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質が多い食品のほかに、牛乳、乳製品、海藻など骨や歯を作るカルシウムが多く含まれている食品もあります。
給食では、わかめ、茎わかめ、もずく、ひじきなどを混ぜごはんや炒め物、和え物、スープなどに使っています。海藻はカルシウムや鉄などのミネラルが多く含まれるので、ご家庭でも意識して食べてほしいです。

