

11月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみもの	給食回数 18回	給食目標 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 十三夜献立		こめ くり さとう あがら でんぶん 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
5 水	にゅう	くろざとうパン ホキのエスカベッシュ(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 でんぶん あぶら さとう ジャガイモ こむぎこ バター	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 あがら さとう でんぶん	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
7 金	にゅう	ごはん からあけねぎしおソース キュウリともやしのナムル わかめとワンタンのスープ		こめ でんぶん あがら こまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ	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 にら 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 あがら 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 ウィンナー	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
11 火	にゅう	カレーうどん たこあけボール(2こ) りんごゼリー		うどん あがら さとう でんぶん 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 こまあぶらきゅうり やさいじる		こめ でんぶん あがら 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		ミルクパン バター 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 ウィンナー 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 とうふともぞくのスープ		こめ ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もぞく	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
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 かぶとこまつのみそしる		こめ ごま さとう でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ 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
18 火	にゅう	まいたけごはん ぶたにくのしがやき きんぴらごぼう とんじる		こめ あがら 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 しがや 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 まめとじがいものボタージュ		パンブキンパン あぶら でんぶん さとう じゃがいも バター	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
20 木	にゅう	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
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 すきやきふうに		こめ でんぶん 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 しがや 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 でんぶん 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
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		しょくパン バター 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 ミックスピニンズ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しがや 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	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 しがや
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 バター さとう ちくわかドレッシング さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー 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 しがや 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>

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たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日のお食事に並んでいます。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努め
てみましょう。

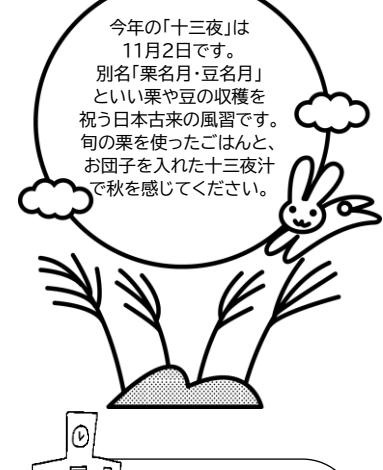
注目! ベジケル

~野菜をぱくぱく食べよう~

ベジぱくDAY~

令和7(2025)年度

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)



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。
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
の6年生が考えた献立です。



↑このマークが目印です

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。

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。

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だきました！

たんぱくしつ

エネルギー
630kcal
摂取エネルギー全体の 16%

国際基準
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>>

11月の予定献立表(Bブロック)

令和7（2025）年度

日曜	のみもの	給食目標		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)	からだのちょうどのえるもと(みどり)				
4火	にゅう	くろざとうパン ホキのエスカベッシュ(ソース) こふきいも プ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 でんぶん あぶら さとう ジャガイモ こむぎこ バター	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 プロッコリー とうもろこし	今月の立川産 キャベツ・こまつな・ねぎ はくさい・プロッコリー しいたけ・はくさい(キムチ)	
5水	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 でんぶん 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 わかめとワンタンのスープ		こめ でんぶん あぶら こまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ	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 さくらうり にんじん たまねぎ にら ほうれんそう	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。	
7金	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 でんぶん	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	にゅう	カレーうどん たこあげポール(2c) りんごゼリー		うどん あぶら さとう でんぶん 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 ショウガ	小学校6年生家庭科 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。	
11火	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 ウインナー	たまねぎ ピーマン にんにく トマト さくらうり にんじん キャベツ パセリ		
12水	にゅう	ミルクパン ほうれんそうのキッシュ プ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 バター 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 ウインナー 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 プロッコリー にんじん キャベツ	     ↑このマークが目印です	
13木	にゅう	 うめわかめごはん いわしのかばやき こまあぶらきゅうり やさいじる		こめ でんぶん 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 でんぶん 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	今日は、 「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。	
17月	にゅう	ブルコギどん とうふともぞくのスープ		こめ ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もぞく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ショウガ ねぎ とうもろこし さやえんどう		
18火	にゅう	パンプキンパン とうふナゲット(2c) (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 でんぶん さとう じゃがいも バター	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	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。	
19水	にゅう	 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 だいこん さやいんげん かぼちゃ ねぎ こんにゃく		
20木	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ため さきやきふうに		こめ でんぶん 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	11月26日は、【いいプロッコリーの日】です。 立川市は、プロッコリーの生産量が都内 第1位で、多くの農家さんがプロッコリーを 作っています。 25日に、立川産のプロッコリーを使った 「プ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プロッコリーは、 立川農業振興会議から無償提供して頂いた だきました！	
21金	にゅう	ごはん さばのしょやき 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	にゅう	ガーリックトースト パークシチュー プロッコリーとまめのサラダ		しょくパン バター 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 プロッコリー だいこん	11月26日は、【いいプロッコリーの日】です。 立川市は、プロッコリーの生産量が都内 第1位で、多くの農家さんがプロッコリーを 作っています。 25日に、立川産のプロッコリーを使った 「プ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プロッコリーは、 立川農業振興会議から無償提供して頂いた だきました！	
26水	にゅう	かきあげどん(てんつけ) かすじる		こめ こむぎこ でんぶん 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 ねぎ		
27木	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 バター さとう ちくわかドレッシング さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー 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 ににく しょうが トマト こんにゃく だいこん きゅうり	11月26日は、 【いいプロッコリーの日】です。 立川市は、プロッコリーの生産量が都内 第1位で、多くの農家さんがプロッコリーを 作っています。 25日に、立川産のプロッコリーを使った 「プ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プロッコリーは、 立川農業振興会議から無償提供して頂いた だきました！	
28金	にゅう	 ぶたきムチごはん 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。

＊学校給食では、様々な良品を使用します。
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。

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たちなど、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、できるだけ食べる努力してみましょう。

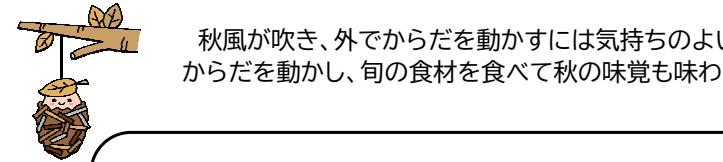
注目！ベジタブル ～野菜をぱくぱく食べよう～ ベジぱくDAY～

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
西脇理場
☎ 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脇理場に市内3年生が社会科見学で来場する方が多くなりました。

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。



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も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月はブロッコリーの料理が3回登場します!
献立表で「ベジぱくスタンプ」を
さがしてみよう♪



参考:食育なるほどサイエンス 野菜ふしき図鑑2

6年生

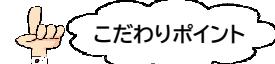
家庭科授業とのコラボ給食

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!



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
- ・わかめとワンタンのスープ

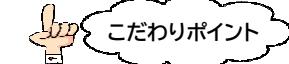


から揚げにねぎソースをかける新しいメニュー!
ナムルとワンタンスープは、みんなが好きなメニューで、栄養も摂れるようにしました。



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



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。



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

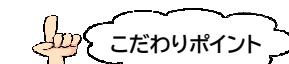


秋冬は寒いので、体をあつめかくしてくれる生姜を使いました。
主菜には、秋口に脂がのっておいしいいわしを使いました。



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



秋の季節を感じるまいたけを主食に使いました。
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。



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



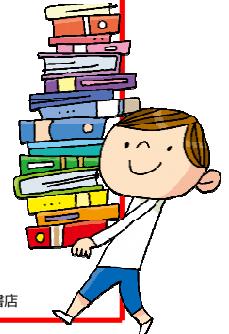
味の好みと栄養バランスを考えるのは大変だと思いました。みんなが好きそうなものを献立に入れました。

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、きやべつ、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

~ 豆腐ともぞくのスープ ~

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
でんぶん	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味を調整、水で溶いたでんぶんを加え、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。

