11月の予定献立表(小学校)

令和８（2026）年度

日曜	のみもの	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）	ざいりょうのはたらき ちやにくになるもと（あか）	ざいりょうのはたらき からだのちょうしをととのえるもと（みどり）
2 月	にゅう	しらすごはん あつやきたまご ごまあぶらきゅうり あすかなべ ＊1 ラ・フランスゼリー	こめ　さとう　あぶら ごまあぶら　じゃがいも ラ・フランスゼリー	しらすぼし　ぎゅうにゅう たまご　はんぺん　とりにく とうふ　みそ	しょうが　きゅうり　にんにく はくさい　ごぼう　しいたけ にんじん　だいこん　ねぎ
4 水	にゅう	セルフフィッシュバーガー （かしわおりパン、さかなフライ、ソース）＊2 トマトペンネ ほうれんそうとコーンのスープ	かしわおりパン　こむぎこ パンこ　あぶら　マカロニ	ぎゅうにゅう　メダイ ベーコン　ウインナー	たまねぎ　にんじん　ピーマン キャベツ　ほうれんそう とうもろこし
5 木	にゅう	カレーライス コロコロサラダ	こめ　おおむぎ　じゃがいも あぶら　バター　こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　トマト　だいこん とうもろこし　きゅうり パプリカ
6 金	にゅう	みそにこみうどん ひじきのかきあげ さつまいものレモンに	うどん　あぶら　こむぎこ でんぷん　さつまいも さとう	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　みそ　ひじき ちくわ	はくさい　ねぎ　にんじん みずな　しょうが　にんにく とうもろこし　レモン
9 月	にゅう	とりごぼうごはん いかのサラサあげ だいこんのとうにゅうみそしる みかん	こめ　さとう　あぶら でんぷん	とりにく　ぎゅうにゅう いか　なまあげ　とうにゅう みそ	しょうが　にんじん　ごぼう もやし　だいこん　こまつな ねぎ　みかん
10 火	にゅう	パンプキンパン ラザニア ブロッコリーとじゃこのサラダ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ	パンプキンパン　マカロニ あぶら　こむぎこ　バター さとう　じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　ちりめんじゃこ ベーコン　いんげんまめ	マッシュルーム　たまねぎ トマト　ブロッコリー　キャベツ にんじん　とうもろこし ほうれんそう
11 水	にゅう	ごはん ちくわのニコニコあげ（２こ） れんこんとこんにゃくのいためもの とうふとたまごのみそしる	こめ　こむぎこ　パンこ あぶら　さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ちくわ たまご　とうふ　みそ	れんこん　さやいんげん にんじん　こんにゃく　はくさい こまつな　ねぎ
12 木	にゅう	第六小 6−2 チャーハン はるまき りんごサラダ ちゅうかスープ	こめ　でんぷん　あぶら ごまあぶら　さとう	たまご　ハム　ぎゅうにゅう はるまき　とりにく	ねぎ　キャベツ　ブロッコリー りんご　にんじん　もやし こまつな　えのきたけ
13 金	にゅう	ごはん ホッケのしおやき しらたきとだいこんのピリからいため なまあげのみそに	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう　ホッケ ぶたにく　なまあげ　みそ	しらたき　だいこん　こねぎ にんにく　しょうが　にんじん たけのこ　ごぼう　こんにゃく さやいんげん
16 月	りんごジュース	こまつなとなまあげのそぼろどん わかめスープ コロコロおさつあげ　ハートにんじんDay	こめ　さとう　ごまあぶら でんぷん　さつまいも あぶら	ぶたにく　なまあげ　わかめ	りんご　こまつな　たまねぎ にんにく　しょうが　えのきたけ にんじん
17 火	にゅう	ガーリックトースト ポークビーンズ ももヨーグルト	しょくパン　バター じゃがいも　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　だいず ヨーグルト	にんにく　パセリ　たまねぎ にんじん　セロリー マッシュルーム　さやいんげん トマト　もも
18 水	にゅう	ウインナーとコーンのごはん ポークソテー ほうれんそうともやしのしょうゆいため とろとろまめスープ　としょきゅうしょく	こめ　あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも	ウインナー　ぎゅうにゅう ぶたにく　いんげんまめ ベーコン	とうもろこし　たまねぎ にんにく　ほうれんそう　もやし にんじん　さやいんげん だいこん
19 木	にゅう	ハヤシライス キャベツナサラダ りんご	こめ　あぶら　こむぎこ バター　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　ツナ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　にんにく しょうが　トマト　キャベツ きゅうり　とうもろこし　りんご
20 金	にゅう	ざっこくごはん とりつくね だまこじる　勤労感謝の日献立	こめ　ごこくまい　あぶら さとう　でんぷん だまこもち	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　ねぎ はくさい　だいこん　こんにゃく しいたけ
24 火	にゅう	さつまいもごはん さばのたつたあげ ささみとやさいのピリからあえ にんじんとほうれんそうのみそしる　和食の日献立	こめ　さつまいも　でんぷん あぶら　さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　さば とりにく　わかめ　とうふ みそ	しょうが　だいこん　きゅうり にんじん　ほうれんそう　ねぎ
25 水	にゅう	第二小 6−2 ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう わかめのすましじる	こめ　でんぷん　あぶら ごま　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　わかめ	しょうが　にんにく　ごぼう にんじん　れんこん　こんにゃく えのきたけ　たまねぎ　ねぎ
26 木	にゅう	ウインナーピザトースト ポトフ たことかいそうのサラダ	しょくパン　じゃがいも あぶら　わふうドレッシング	ウインナー　チーズ ぎゅうにゅう　とりにく いんげんまめ かいそうミックス　たこ	とうもろこし　だいこん たまねぎ　にんじん さやいんげん　はくさい きゅうり
27 金	にゅう	きつねごはん ししゃものいそべあげ （１～４ねん１ぽん、５．６ねん２ほん） にくじゃが	こめ　あぶら　さとう こむぎこ　じゃがいも	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　ぶたにく	にんじん　しょうが　たまねぎ こんにゃく　さやいんげん しいたけ
30 月	にゅう	えびとブロッコリーのクリームスパゲッティ さつまいものフレンチサラダ	スパゲッティ　あぶら こむぎこ　バター さつまいも フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう　えび なまクリーム　チーズ	にんにく　たまねぎ ブロッコリー　キャベツ はくさい　にんじん とうもろこし

給食回数　19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

＊1「あすかなべ」は、鶏肉、野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。

＊2「セルフフィッシュバーガー」は、かしわおりパンに、魚のフライを挟んで食べます。

今月の注目食材　**ブロッコリー**

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、多くの農業者さんがブロッコリーを作っています。
今月使用するブロッコリーは、立川産のブロッコリーを使用します。

今月のハートにんじんDayは　16　日です！

月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに１～２枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー！楽しみにしてください。

「給食の献立を考えてみよう」

6年生の児童が考えた献立が登場します。
詳しくは裏面をご覧ください。
今月は
12日　第六小　6-2　と
25日　第二小　6-2　が考えた献立です。

今月の図書給食は、18日の「ポークソテー」です。本の紹介は、裏面へ！→→→

としょきゅうしょく

和食の日

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。
「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化でユネスコ無形文化遺産にも登録されています。
11月24日の献立は、ごはんを中心に、魚や海藻、さらに季節の食材を取り入れ、和食の献立にしました。

＊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。
　下の二次元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〉

〈Instagram：みんなのくるりんキッチン〉
@TACHIKAWA_GAKKOUKYUUSHOKU

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	634kcal	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%

今月の立川産

キャベツ・こまつな・だいこん・にんじん・はくさい・ブロッコリー・ねぎ

***Let's try to use English*！**
今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏にあります。

東調理場（小）<<みんなのくるりんキッチン>>

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



11月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

落ち葉を踏む感触に秋の終わりを感じます。この季節は、日によって寒かったり暖かかったりと気温差が大きいので、衣類をこまめに調節して風邪などひかないように心掛けたいですね。

6年生食育授業「給食の献立を考えてみよう」

1学期に実施した食育授業で、各校の6年生が、栄養士から献立の作成方法や給食のルールを学び、給食1食分の献立を考えました！たくさんあるルールを守って、みんなが喜ぶような料理を想像しながら作成した、工夫を凝らした献立が続々と集まってきました。

各クラスで選ばれた2つの代表献立のうち、1つが実際に給食として登場します。今年度は3校6クラスの献立が提供される予定です。先月から、順次、給食に登場しています。考えた献立がどのような給食になって届くのか、お楽しみに！

第六小 6－2

・牛乳
・チャーハン
・春巻き
・りんごサラダ
・中華スープ

こだわりポイント

栄養素と彩りを大切に、みんなが好きそうな献立の組み合わせ。
サラダに秋が旬のりんごを入れているところがこだわりポイントです。

第二小 6－2

・牛乳
・ごはん
・鶏肉の唐揚げ
・きんぴらごぼう
・わかめのすまし汁

こだわりポイント

みんなに人気の「鶏肉の唐揚げ」と、副菜を食べやすい組み合わせにしました。
お肉(赤のグループ)と野菜(緑のグループ)と炭水化物(黄色のグループ)がそろっているので、この献立にしました。

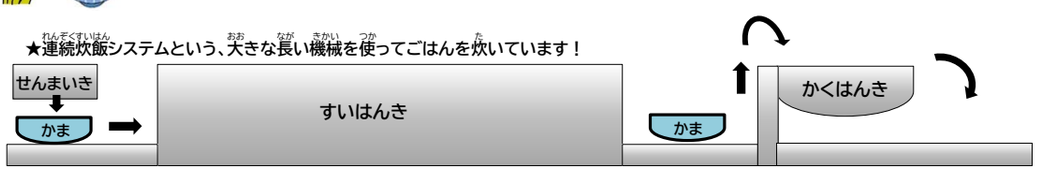
めざせ！給食マスター！ ～栄養士から子どもたちへ～

給食に欠かせないお米



給食では、ごはんを週に3回程度、提供しているため、お米は給食に欠かせない食材です。
立川市の姉妹都市である長野県大町市で作られたコシヒカリを優先して使っています。
1回の給食に使用するお米の量は200kg～300kgもあります。

★連続炊飯システムという、大きな長い機械を使ってごはんを炊いています！



①お米と水が自動で計量されて釜に入ります。

②お米と水が入った釜は、加熱されながらベルトコンベアの上を進みます。その後、蒸されてごはんが炊きあがります。

③機械が釜を自動で持ち上げ、かくはん機にごはんを入れ、よく混ぜます。

④よく混ざったごはんは、ベルトコンベアに移され、調理員がクラスごとに必要な量を食缶に入れます。

お米を洗米するところから、炊き上がるまで、全自動で行う炊飯システムを使用しています。このシステムのおかげで、約4000人分のごはんを2時間ほどで炊くことができます。みんなのくるりんキッチンで炊いたごはんを味わってみてくださいね。

おうちでつくろう！ 給食レシピ

このコーナーでは、毎月給食で提供する料理のレシピを紹介していきます。
ぜひお子さんとご一緒に作ってみてください。今月は、小松菜を使った料理です！

11月16日のメニュー ＜小松菜と生揚げのそぼろ丼＞

材料（4人分）

米	2合
豚ひき肉	100g
生揚げ	220g
小松菜	60g
たまねぎ	100g
にんにく	2.2g
しょうが	2.2g
★砂糖	小さじ2と1/3
★こいくちしょうゆ	大さじ1と1/3
★みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
水	160g
片栗粉	大さじ1
水(水溶き片栗粉用)	大さじ1

作り方



① 米を洗い水に浸した後、炊飯器の目盛まで水を足して炊く。
② 小松菜は茹でて3㎝の長さに切っておく。
③ にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
④ たまねぎは、縦半分に切った後、更に横に半分に切り、1㎝幅に切る。
⑤ 生揚げは、熱湯かけて油抜きをして、1㎝厚さの色紙切りにする。
⑥ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。
⑦ 豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎを入れさらに炒め、生揚げ、水を入れて煮る。
⑧ ⑦に★の調味料を加え、味を調える。
⑨ ⑧に水溶き片栗粉でとろみをつけ、茹でた小松菜を入れて出来上がり。

としょきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『ふしぎなかぎばあさん』

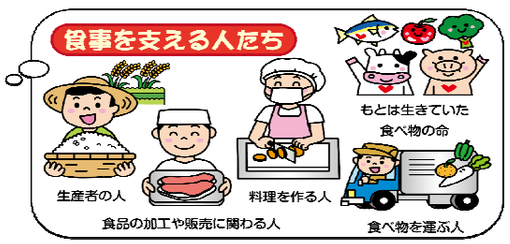
手島悠介 作　岡本颯子 絵　岩崎書店

かぎっ子の広一はゆううつだった。なぜって、きょう、学校で返してもらった算数のテストは三十五点だし、おまけに、どこかで家のかぎをなくしてしまったからだ。きっと、おかあさんにしかられるだろう……。
そんな広一の前に、大きなかぎたばをさげたおばあさんがあらわれた。
無事にかぎは見つかるのでしょうか。ポークソテーが登場するところに注目して読んでください。

引用:岩崎書店

給食は色々な人に支えられています。





出典:学校給食　2025年10月号

Let's try to use English ! の答え

キャベツ→cabbage	ねぎ→green onion
こまつな→ komatsuna	だいこん→ japanese white radish
はくさい→Chinese cabbage	にんじん→carrot

給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。
右の二次元コードから、どうぞご覧ください➡➡➡