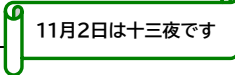


11月の予定献立表(中学校)

令和7(2025)年度

		給食目標		感謝の気持ちをもって食べよう				
日 曜	飲 み 物	給食回数	18回	材 料 の 働 き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
		献立		力や熱に なるもと (黄)	血や肉に なるもと (赤)	体の調子を 整えるもと(緑)		
4 火	牛 乳	ごはん 鮭の生姜焼き きんぴらごぼう 十三夜汁*1		米 ごま 油 砂糖 いもち	牛乳 鮭 油揚げ	しょうが ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 大根 小松菜 ねぎ	734 33.2	*1 「十三夜汁」には、十三夜の日に見える明るくきれいな月をイメージして、いもちを使います。 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、多くの農家さんがブロッコリーを作っています。 27日に、立川産のブロッコリーを使った「プロポテサラダ」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！
		わかめごはん おでん いかのかりん揚げ(2枚) もやしのごま酢和え		米 砂糖 油 でん粉 ごま	わかめ 牛乳 ちくわ さつま揚げ 昆布 いか	大根 こんにゃく しょうが もやし 人参 きゅうり	871 41.5	
6 木	ヨーグルト	スパゲッティミートソース れんこんサラダ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖	ヨーグルト 豚肉 パーコン 大豆 チーズ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが トマト れんこん キャベツ とうもろこし	796 32.9		
7 金	牛乳	揚げパン 焼きソーセージ(2本) キャベツのソテー 野菜たっぷりシチュー	コッパパン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 ウィンナー 鶏肉 生クリーム	キャベツ ピーマン とうもろこし 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜	889 32		
10 月	牛乳	キムチ卵チャーハン スティック大学いも 豆乳中華スープ	米 でん粉 油 ごま油 さつまいも ごま 砂糖	卵 豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳	にんにく キムチ 人参 にら 白菜 ねぎ	751 26.2		
11 火	牛乳	黒砂糖パン パンブキングラタン 白菜とベーコンのスープ りんご	黒砂糖パン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	牛乳 パーコン 生クリーム チーズ	玉ねぎ 南瓜 マッシュルーム 白菜 小松菜 セロリー 大根 人参 りんご	852 28.8		
12 水	牛乳	カレーライス ブロッコリーとじゃこのサラダ	米 大麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	805 27.9		
13 木	牛乳	ごはん 豚肉の照り焼き 切干大根の煮付け キャベツとにらのみそ汁	米 砂糖 ごま油 油	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	大根 さやいんげん 人参 玉ねぎ キャベツ にら	834 34.1		
14 金	牛乳	みそ煮込みうどん ひじきの炒り煮 スイートポテト	うどん 油 砂糖 さつま芋 バター	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 ひじき パーコン 生クリーム 卵	白菜 ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう 人参 さやいんげん	769 26.9		
17 月	牛乳	鶏ごぼうごはん ししゃもの磯辺揚げ(2本) 肉じゃが	米 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	鶏肉 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉	しょうが 人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	765 30.9		
18 火	牛乳	ひき肉としらたきのピリ辛丼 さつまいものみそ汁 梨ゼリー	米 ごま油 砂糖 さつまいも 梨ゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	しらたき こねぎ にんにく しょうが 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ	833 30.4		
19 水	牛乳	秋の香りごはん さわらのごまみそ焼き 白菜と大根のみそ汁 みかん	米 もち米 栗 油 砂糖 ごま	鶏肉 牛乳 さわら 味噌	しめじ えのきたけ しいたけ 人参 白菜 大根 ねぎ 小松菜 みかん	719 33.3		
20 木	牛乳	混ぜビビンバ サムゲタン*2 ミックスゼリー	米 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 大麦 サイダーゼリー りんごゼリー サイダー	豚肉 卵 牛乳 鶏肉	ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 人参 もやし 大根 しいたけ こねぎ	758 27.5		
21 金	牛乳	ごはん ぎょうつ*3 白菜と小松菜のからし和え スタミナみそ汁	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	牛乳 たら 鶏肉 豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 もやし とうもろこし こねぎ しょうが にんにく	853 38.6		
25 火	牛乳	バターライス たらとトマトソースがけ ジンジャーポトフ	米 バター でん粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 たら 鶏肉 ウィンナー いんげん豆	トマト セロリー 大根 玉ねぎ 人参 しょうが	829 33.6		
26 水	牛乳	ごはん 千草焼き 小松菜とキャベツのごま和え 芋煮	米 油 砂糖 ごま 里いも	牛乳 卵 鶏肉 ひじき 牛肉	ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 小松菜 白菜 こんにゃく	792 29.4		
27 木	牛乳	ミルクパン 豆腐ハンバーグのおろしソースがけ プロポテサラダ★ かぼちゃのポタージュ	ミルクパン でん粉 砂糖 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ フレンチドレッシング 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ハム 生クリーム	玉ねぎ 大根 ブロッコリー 人参 南瓜	825 32.5		
28 金	牛乳	ジャージャー麺 卵とチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	中華麺 油 でん粉 ごま油 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆 味噌 卵 鶏肉	たけのこ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ	723 29.3		

*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メニュー

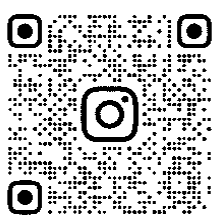
中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	800kcal	摂取エネルギー全体の16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

*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。
下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>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

Let's try to use English!
今月の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

キャベツ・こまつな
はくさい・ブロッコリー・ねぎ

東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>

「米」という漢字にかくされたひみつ

「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回の手間がかかるからだという説もあります。昔に比べて今は便利な機械もありますが、それでも、イネを育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。11月からは、今年収穫された新米を提供します。

出典:農林水産省 子どもの食育 学ぼう! 日本と世界の食べ物
食べ物の力 主編 稲米と「ごはん」

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、多くの農家さんがブロッコリーを作っています。
27日に、立川産のブロッコリーを使った「プロポテサラダ」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!

*2「サムゲタン」は、韓国の伝統的な料理です。鶏肉の中に、もち米や高麗人参などの具材を詰め、長時間スープで煮込んで作ります。給食では、米の代わりに米粒麦を鶏肉やにんじんと一緒に煮込みます。

*3「ぎょうつ」は、大分県や佐賀県など九州地方で長年愛されているソウルフードです。魚のすり身と細かく刻ん玉ねぎや人参などの野菜を混ぜてコロッケ状にしたものに、パン粉をまぶして油で揚げたものです。

11月24日<和食の日>

みなさんは和食が好きですか?和食は日本人の伝統的な食文化として、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。みんなのくるりんキッチン東調理場では、みなさんが和食文化に触れ、その魅力に気づき、和食を引き継ぐための1つの機会として、積極的に和食を取り入れています。

図書給食

今月の図書給食は、
7日の「大どろぼうホットエンプロッツ」です。



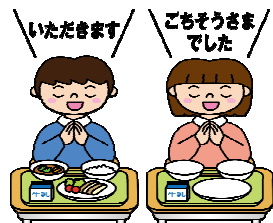
★ 27日「プロポテサラダ」は、令和6年度の、立川四中の3年生が、立川市民科の授業で考えた料理です。

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

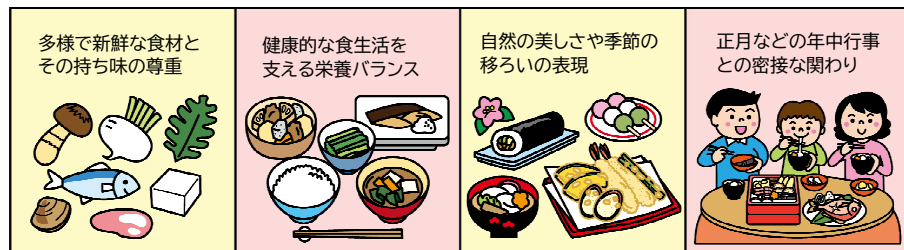
実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭(にいなめさい)」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、干したけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

出典：学校給食 2025年10月号(全国学校給食協会)



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のになる食品」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。

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

11月10日のメニュー <豆乳中華スープ>

材料 (4人分)

鶏肉	30g
にんじん	1/8本
はくさい	葉2枚程度
ねぎ	1/4本
木綿豆腐	1/3丁
豆乳	200g
サラダ油	小さじ1
★塩	小さじ1/5
★こしょう	少々
★中華スープの素	大さじ1弱
水	300g

作り方

- ① 鶏肉とにんじんは千切り、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじんを炒める。
- ③ ②に水を加え、鶏肉とにんじんに火が通ったら、はくさいと木綿豆腐を加える。
- ④ ③にねぎ、★の調味料、豆乳を加え、味を調えひと煮立ちしたら火を止めて出来上がり。



図書給食

今年度の絵本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。

『大どろぼうホッツェンブロッツ』 オトフリート・プロイスラー 作 中村 浩三 訳

おはあさんの大切なコーヒーひきが、大どろぼうホッツェンブロッツに盗まれてしまいました。大魔法使いツワッケルマン屋も妖精も登場して、少年カスパーとゼツペルの大活躍がはじまります。

出典：偕成社

▼ 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。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 中学校給食の献立



と検索！

Let's try to use English! の答え キャベツ→cabbage こまつな→komatsuna はくさい→Chinese cabbage ブロッコリー→broccoli ねぎ→green onion

こちらからもホームページがご覧いただけます。

