11月の予定献立表（中学校）

令和８（2026）年度

給食回数　19回

給食目標
感謝の気持ちをもって食べよう

日 曜	飲み物	献立	材料の働き 力や熱になるもと（黄）	材料の働き 血や肉になるもと（赤）	材料の働き 体の調子を整えるもと（緑）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2 月	牛乳	セルフフィッシュバーガー （柏折りパン、魚フライ、ソース）＊1 トマトペンネ ほうれん草とコーンのスープ	柏折りパン　小麦粉　パン粉 油　マカロニ	牛乳　メダイ　ベーコン ウインナー	玉ねぎ　人参　ピーマン キャベツ　ほうれん草 とうもろこし	794 37
4 水	牛乳	しらすごはん 厚焼き卵 ごま油きゅうり あすかなべ　＊2 ラ・フランスゼリー	米　砂糖　油　ごま油 じゃがいも ラ・フランスゼリー	しらす干し　牛乳　卵 はんぺん　鶏肉　豆腐　味噌	しょうが　きゅうり　にんにく 白菜　ごぼう　しいたけ　人参 大根　ねぎ	777 33
5 木	牛乳	みそ煮込みうどん ひじきのかき揚げ さつまいものレモン煮	うどん　油　小麦粉　でん粉 さつまいも　砂糖	牛乳　鶏肉　油揚げ　味噌 ひじき　ちくわ	白菜　ねぎ　人参　水菜 しょうが　にんにく とうもろこし　レモン	822 28.9
6 金	牛乳	カレーライス コロコロサラダ	米　大麦　じゃがいも　油 バター　小麦粉　砂糖	牛乳　豚肉　チーズ	玉ねぎ　人参　にんにく しょうが　トマト　大根 とうもろこし　きゅうり パプリカ	819 23.8
9 月	牛乳	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 白いんげん豆とほうれん草のスープ	パンプキンパン　マカロニ 油　小麦粉　バター　砂糖 じゃがいも　ごま油	牛乳　豚肉　チーズ ちりめんじゃこ　ベーコン いんげん豆	マッシュルーム　玉ねぎ　トマト ブロッコリー　キャベツ　人参 とうもろこし　ほうれん草	815 34.8
10 火	牛乳	鶏ごぼうごはん いかのサラサ揚げ（２個） 大根の豆乳みそ汁 みかん	米　砂糖　油　でん粉	鶏肉　牛乳　いか　生揚げ 豆乳　味噌	しょうが　人参　ごぼう　もやし 大根　小松菜　ねぎ　みかん	822 37.1
11 水	牛乳	ごはん ちくわのニコニコ揚げ（３個） れんこんとこんにゃくの炒め物 豆腐と卵のみそ汁	米　小麦粉　パン粉　油 砂糖　ごま油	牛乳　ちくわ　卵　豆腐 味噌	れんこん　さやいんげん　人参 こんにゃく　白菜　小松菜　ねぎ	860 29.6
12 木	牛乳	ごはん ホッケの塩焼き しらたきと大根のピリ辛炒め 生揚げのみそ煮	米　油　砂糖　ごま油 でん粉	牛乳　ホッケ　豚肉　生揚げ 味噌	しらたき　大根　こねぎ にんにく　しょうが　人参 たけのこ　ごぼう　こんにゃく さやいんげん	854 42.9
13 金	牛乳	チャーハン 春巻き（２本） りんごサラダ 中華スープ	米　でん粉　油　ごま油 砂糖	卵　ハム　牛乳　春巻き 鶏肉	ねぎ　キャベツ　ブロッコリー りんご　人参　もやし　小松菜 えのきたけ	804 29.6
16 月	牛乳	ガーリックトースト ポークビーンズ ももヨーグルト	食パン　バター　じゃがいも 油　砂糖	牛乳　豚肉　ベーコン　大豆 ヨーグルト	にんにく　パセリ　玉ねぎ　人参 セロリー　マッシュルーム さやいんげん　トマト　桃	790 31.8
17 火	りんごジュース	小松菜と生揚げのそぼろ丼 わかめスープ コロコロおさつあげ　ハートにんじんDay	米　砂糖　ごま油　でん粉 さつまいも　油	豚肉　生揚げ　わかめ	りんご　小松菜　玉ねぎ にんにく　しょうが　えのきたけ 人参	852 25.7
18 水	牛乳	ハヤシライス キャベツナサラダ りんご	米　油　小麦粉　バター 砂糖	牛乳　豚肉　チーズ　ツナ	玉ねぎ　人参　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	893 26.8
19 木	牛乳	ウインナーとコーンのごはん ポークソテー ほうれん草ともやしのしょうゆ炒め とろとろまめスープ　図書給食	米　油　砂糖　でん粉 じゃがいも	ウインナー　牛乳　豚肉 いんげん豆　ベーコン	とうもろこし　玉ねぎ　にんにく ほうれん草　もやし　人参 さやいんげん　大根	821 33.5
20 金	牛乳	さつまいもごはん　和食の日献立 さばの竜田揚げ ささみと野菜のピリ辛和え にんじんとほうれん草のみそ汁	米　さつまいも　でん粉　油 砂糖　ごま油	牛乳　さば　鶏肉　わかめ 豆腐　味噌	しょうが　大根　きゅうり　人参 ほうれん草　ねぎ	777 34.7
24 火	牛乳	雑穀ごはん とりつくね　勤労感謝の日献立 だまこ汁	米　五穀米　油　砂糖 でん粉　だまこもち	牛乳　鶏肉　豚肉　油揚げ	人参　玉ねぎ　ねぎ　白菜　大根 こんにゃく　しいたけ	850 34.3
25 水	牛乳	ウインナーピザトースト ポトフ たこと海藻のサラダ	食パン　じゃがいも　油 和風ドレッシング	ウインナー　チーズ　牛乳 鶏肉　いんげん豆 海藻ミックス　たこ	とうもろこし　大根　玉ねぎ 人参　さやいんげん　白菜 きゅうり	791 38.1
26 木	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	米　でん粉　油　ごま　砂糖	牛乳　鶏肉　豆腐　わかめ	しょうが　にんにく　ごぼう 人参　れんこん　こんにゃく えのきたけ　玉ねぎ　ねぎ	836 29.4
27 金	牛乳	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　油　小麦粉 バター　さつまいも フレンチドレッシング	牛乳　えび　生クリーム チーズ	にんにく　玉ねぎ　ブロッコリー キャベツ　白菜　人参 とうもろこし	820 33.7
30 月	牛乳	きつねごはん ししゃもの磯辺揚げ（２本） 肉じゃが	米　油　砂糖　小麦粉 じゃがいも	鶏肉　油揚げ　牛乳 ししゃも　青のり　豚肉	人参　しょうが　玉ねぎ こんにゃく　さやいんげん しいたけ	833 34.5

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

＊2「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。

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
17　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。





今月の図書給食は、
19日の
「ポークソテー」です。
本の紹介は、裏面へ！→→→

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20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〉

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	823kcal	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%

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（中）<<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。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



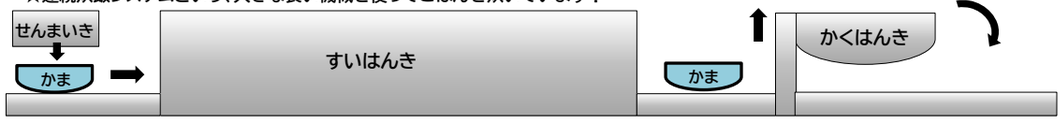
めざせ！給食マスター！
～栄養士から子どもたちへ～

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17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。

図書給食

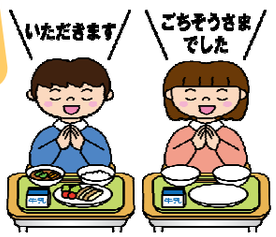
今年度も図書は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

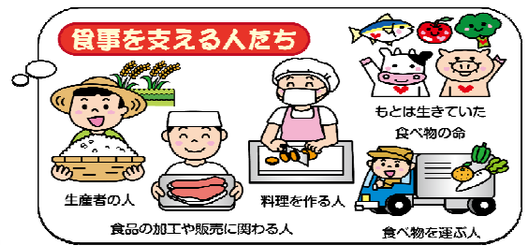
『博士の愛した数式』
小川洋子　作　　新潮社

[ぼくの記憶は80分しかもたない]博士の背広の袖には、そう書かれた古びたメモが留められていた。
記憶力を失った博士にとって、私は常に"新しい家政婦"。博士は"初対面"の私に、靴のサイズや誕生日を尋ねた。数字が博士の言葉だった。やがて私の10歳の息子が加わり、ぎこちない日々は驚きと歓びに満ちたものに変わった。あまりに悲しく暖かい、奇跡の愛の物語。第1回本屋大賞受賞作品です。
給食では、「ポークソテー」を提供します。

出典：新潮文庫　カバー裏

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➡➡➡

