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	この日は、西調理場での開催になります。				854 2.9
13 金	牛乳	この日は、西調理場での開催になります。				804 9.6
16 月	牛乳	この日は、西調理場での開催になります。				790 1.8
17 火	りんごジュース	この日は、西調理場での開催になります。				852 5.7
18 水	牛乳	この日は、西調理場での開催になります。				793 6.8
19 木	牛乳	図書給食 この日は、西調理場での開催になります。				821 33.5
20 金	牛乳	さつまいもごはん 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 和食の日献立	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 だまこ汁 勤労感謝の日献立	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

献立メモ

＊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。





図書給食

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〉
@TACHIKAWA_GAKKOUKYUUSHOKU

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%

東調理場（中）<<みんなのくるりんキッチン>>

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。

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月の予定献立表(西調理場)　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)
		給食目標 感謝(かんしゃ)の気持(きも)ちをもって食(た)べよう			
12 木	ぎゅうにゅう	あぶらふどん さわにわん みかん	こめ　あぶら　ふ　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　あぶらあげ	たまねぎ　さやいんげん だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ　しいたけ　みかん
13 金	ぎゅうにゅう	カレーうどん たこあげボール（２こ） ぶどうゼリー	うどん　あぶら　さとう でんぷん　こむぎこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　たこ　あおのり かつおぶし	たまねぎ　こまつな　にんじん ねぎ　キャベツ　しょうが
16 月	ぎゅうにゅう	さといもごはん ごもくたまごやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいのとうにゅうみそしる	こめ　もちごめ　さといも あぶら　さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　ひじき あぶらあげ　なまあげ とうにゅう　みそ	たけのこ　にんじん　ねぎ こねぎ　だいこん　さやいんげん もやし　はくさい　ほうれんそう
17 火	ぎゅうにゅう	パンプキンパン とうふナゲット（２こ） （ケチャップ） れんコーンサラダ しろいんげんまめのポタージュ	パンプキンパン　あぶら でんぷん　さとう　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう　とうふ おから　とりにく　ハム いんげんまめ　なまクリーム	たまねぎ　にんじん　しょうが れんこん　きゅうり とうもろこし　パセリ
18 水	ぎゅうにゅう	ごはん さわらのみそやき にびたし いものこじる りんご	こめ　さとう　あぶら さといも	ぎゅうにゅう　さわら　みそ あぶらあげ　とりにく	しょうが　こまつな　もやし にんじん　だいこん　れんこん ねぎ　りんご
19 木	ぎゅうにゅう	ごはん ✿とりにくのからあげ ほうれんそうとキャベツのごまあえ さといもととうふのみそしる 和食の日献立 新生小 6－1	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　さといも	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　みそ	しょうが　にんにく　キャベツ ほうれんそう　にんじん だいこん　ねぎ