







# 11月の予定献立表(小学校)

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	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)	こんだてメモ	
4火	にぎゅうう	わかめごはん おでん いかのかりんあげ もやしのごますあえ		こめ さとう あぶら でんぶん ごま	わかめ ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ こんが いか	だいこん こんにやく しょうが もやし にんじん きゅうり	<div>*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。</div> <div>今月の注目食材 <b>ブロッコリー</b></div> <div></div> <div>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。 28日に、立川産のブロッコリーを使った「ロボテサラダ」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できました！</div>
5水	にぎゅうう	ごはん さけのしょうがやき きんぴらごぼう じゅうさんやじる*1	11月2日は十三夜です	こめ ごま あぶら さとう いもち	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにやく だいこん こまつな ねぎ	
6木	にぎゅうう	あげパン★ やさしいつぼりシチュー キャバツのソテー		コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ウィナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい キャバツ ビーマン とうもろこし	
7金	グのむト	スパゲッティミートソース れんコーンサラダ		スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ヨーグルト ぶたにく ベーコン だいず チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト れんこん キャバツ とうもろこし	
10月	にぎゅうう	くろざとうパン パンキングラタン はくさいとベーコンのスープ  ハートにんじんDay りんご		くろざとうパン マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム はくさい こまつな セロリー だいこん にんじん りんご	
11火	にぎゅうう	キムチたまごチャーハン スティックだいがくいも とうにゅうちゅうかスープ		こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さつまいも ごま さとう	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう	にんにく キムチ にんじん にら はくさい ねぎ	
12水	にぎゅうう	ごはん ぶたにくのてりやき きりぼしだいこんにつけ キャバツにとらのみそしる		こめ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん さやいんげん にんじん たまねぎ キャバツ にら	
13木	にぎゅうう	カレーライス ブロッコリーとじゃこのサラダ		こめ おおむぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう 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	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャバツ とうもろこし	
14金	にぎゅうう	とりごぼうごはん ししやものいそべあげ にくじゃが		こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ししやも あおのり ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ	
17月	にぎゅうう	みそにこみうどん ひじきのいりに スイートポテト		うどん あぶら さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ひじき ベーコン なまクリーム たまご	はくさい ねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん	
18火	にぎゅうう	あきのかおりごはん さわらのごまみそやき はくさいとだいこんのみそしる みかん		こめ もちこめ くり あぶら さとう ごま	とりにく ぎゅうにゅう さわら みそ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん はくさい だいこん ねぎ こまつな みかん	
19水	にぎゅうう	ひきにくとしらたきのピリからどん★ さつまいものみそしる なしゼリー		こめ ごまあぶら さとう さつまいも なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しらたき こねぎ にんにく しょうが ねぎ	
20木	にぎゅうう	ごはん ぎょうつかけ*2 はくさいとこまつなのからしあえ スタミナみそしる		こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう たら とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし とうもろこし こねぎ しょうが にんにく	
21金	にぎゅうう	まぜビビンバ サムゲタン*3 ミックスゼリー		こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん おおむぎ サイダーゼリー りんごゼリー サイダー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん しいたけ こねぎ	
25火	にぎゅうう	ごはん ちくさやき こまつなとキャバツのごまあえ いもに	和食の日献立	こめ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう キャバツ こまつな はくさい こんにやく	
26水	にぎゅうう	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		こめ パター でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たら とりにく ウィナー いんげんまめ	トマト セロリー だいこん たまねぎ にんじん しょうが	
27木	にぎゅうう	ジャージャーめん★ たまごとチンゲンサイのスープ		ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご とりにく	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ	
28金	にぎゅうう	ミルクパン とうふハンバーグのおろしソースがけ ロボテサラダ かぼちゃのポターージュ	としよきゅうしよく 	ミルクパン でんぶん さとう パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ フレンドレッシング こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ハム なまクリーム	たまねぎ だいこん ブロッコリー にんじん かぼちゃ	

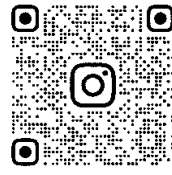
\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。  
\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧になれます。  
下の二次元バーコードからアクセスしてください。

基準	エネルギー	たんぱくしつ	
今月の平均	619kcal	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%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>



<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

キャバツ・こまつな  
はくさい・ブロッコリー・ねぎ

「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回も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、たくさんのお手間がかかります。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 飯米と「ごはん」