

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			こんだてメモ	
		ざいりょうのはたらき				
		こんだて	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)		
4 火	にぎゅう 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 こんぶ いか	だいこん こんにゃく しょうが もやし にんじん きゅうり	
5 水	にぎゅう ごはん さけのしょうがやき きんびらごぼう 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 こんにゃく たいこん こまつな ねぎ	
6 木	にぎゅう あげパン★ やさいたっぷりシチュー キャベツのソテー		コッペパン あぶら さとう ジャガイモ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ウィンナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい キャベツ ピーマン とうもろこし	
7 金	ブルトヨー 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 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 だいす チーズ	にんじん たまねぎ しうが トマト れんこん キャベツ とうもろこし	
10 月	にぎゅう くろざとうパン パンピングラタン 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 バター 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 たいこん にんじん りんご	
11 火	にぎゅう キムチたまごチャーハン スティックいかぐいも どうにゅうちゅうがスープ		こめ でんぶん あぶら こまあぶら さつまいも こま 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 ごはん ぶたにくのてりやき きりほしたいこんのにつけ キャベツにのみそしる		こめ さとう こまあぶら 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 キャベツ にら	
13 木	にぎゅう 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 ジャガイモ あぶら バター こむぎこ さとう こまあぶら	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 しうが トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
14 金	にぎゅう とりごぼうごはん ししゃものいそべあげ にくじやが		こめ さとう あぶら こむぎこ ジャガイモ	とりにく ぎゅうにゅう しうが あおのり ぶたにく	しうが にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	
17 月	にぎゅう 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 バター	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 あきのかおりごはん さわらのまみぞやき はくさいとだいこんのみそしる みかん		こめ もちごめ 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 ひきにくしらたきのビリからどん★ さつまいものみそしる なせりー		こめ こまあぶら さとう さつまいも なせりー	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 しうが ねぎ	
20 木	にぎゅう ごはん ぎょうろつけ*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 しうが にんにく	
21 金	にぎゅう ませビーピンバ サムゲタン*3 ミックスゼリー		こめ こま さとう あぶら こまあぶら でんぶん あおむぎ 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 とうふ とりにく	ねぎ にんにく しうが ほうれんそう うにん もやし だいこん しいたけ こねぎ	
25 火	にぎゅう ごはん ちぐさやき こまつなとキャベツのごまあえ 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 キャベツ こまつな はくさい こんにゃく	
26 水	にぎゅう バーライス たらのトマトソースかけ ジンジャーポトフ		こめ パター でんぶん あぶら さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう たら とりにく ウィンナー 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 しうが	
27 木	にぎゅう ジャージャーめん★ たまごとチキンサイのスープ		ちゅうかめん あぶら でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 しうが チンゲンサイ	
28 金	にぎゅう ミルクパン とうふハンバーグのおろしソースかけ プロボテサラダ かぼちゃのポタージュ	としょ きゅうしょく	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 フレンチドレッシング こむぎこ バター	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。



<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!

今月の立川産で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

「米」という漢字にかくされたひみつ

「米」という字は「ハ八ハ」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 主食編お米と「はんし」