

# 11月の予定献立表(Bブロック)

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				
			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)		
4 火	にぎゅう	くろざとうパン ホキのエスカベッシュ(ソース) こぶきいも ブロッコリーのとうにゅうクリームスープ	くろざとうパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん パブリカ にんにく はくさい ブロッコリー とうもろこし	..... 今月の立川産 キャベツ・こまつな・ねぎ はくさい・ブロッコリー しいたけ・はくさい(キムチ)	
5 水	にぎゅう	くりとしめじのごはん つくねやき じゅうさんやじる	ごめ くり さとう あぶら でんぶん いももち	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんじん しめじ れんこん ねぎ だいこん ごぼう こまつな	今年の「十三夜」は 11月2日です。 別名「栗名月・豆名月」 といい栗や豆の収穫を 祝う日本古来の風習です。 旬の栗を使ったごはんと、 お団子を入れた十三夜汁 で秋を感じてください。	
6 木	にぎゅう	ごはん からあげねぎしおソース キュウリともやしのナムル わかめとワンタンのスープ	ごめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	しょうが ねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ にら ほうれんそう	.....	
7 金	にぎゅう	こうやどうふのふわふわたまごどん さわにわん みかん	ごめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ さやえんどう みかん	.....	
10 月	にぎゅう	カレーうどん たこあげボール(2c) りんごゼリー	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たこ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しょうが	.....	
11 火	にぎゅう	チキンオムライス ポテトサラダ オニオンスープ	ごめ あぶら さとう じやがいも フレンチドレッシング マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ハム ワインナー	たまねぎ ピーマン にんにく トマト きゅうり にんじん キャベツ パセリ	.....	
12 水	にぎゅう	ミルクパン ほうれんそうのキッシュ ブロッコリーとマカロニのペペロンチーノ	ミルクパン バター マカロニ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ ワインナー とりにく	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ	.....	
13 木	にぎゅう	うめわかめごはん いわしのかばやき ごまあぶらきゅうり やさいじる	ごめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じやがいも	わかめ ぎゅうにゅう いわし みそ	うめ きゅうり にんにく しょうが だいこん にんじん しめじ まいたけ ねぎ	.....	
14 金	にぎゅう	ごはん てづくりふりかけ いかのサラサあげ(2まい) はるさめサラダ かぶとこまつなみそしる	ごめ ごま さとう でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ こんぶ かつおぶし いか ハム あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり こまつな かぶ ねぎ	.....	
17 月	にぎゅう	ブルコギどん とうふともぞくのスープ	ごめ ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もぞく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが エリンギ ねぎ とうもろこし さやえんどう	.....	
18 火	にぎゅう	パンブキンパン とうふナゲット(2c) (ケチャップ) サラダでげんき! サラダ まめとじやがいものポタージュ	パンブキンパン あぶら さとう じやがいも バター	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく ハム かつおぶし こんぶ いんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	.....	
19 水	にぎゅう	まいたけごはん ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう とんじる	ごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	まいたけ にんじん えだまめ しょうが ごぼう さやいんげん だいこん かぼちゃ ねぎ しいたけ こんにゃく	.....	
20 木	にぎゅう	ごはん こいわしのからあげ (1~3ねん2ほん 4~6ねん3ほん) しらたさとだいこんのピリからいため すきやきふうに	ごめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	しらたき だいこん こねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	.....	
21 金	にぎゅう	ごはん さばのしょやき にびたし いものこじる りんご	ごめ さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく みそ	こまつな もやし にんじん だいこん れんこん ねぎ りんご	.....	
25 火	にぎゅう	ガーリックトースト ポークシチュー ブロッコリーとまめのサラダ	しょくパン バター じやがいも あぶら こむぎこ さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ミックスピニーズ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー だいこん	11月24日は、【和食の日】です。 2013年に、和食【日本人の伝統的な食文化】が、 ユネスコの無形文化遺産に登録されました。 この日は、和食文化の保護・継承の大切さに について考える日です。 20日と21日を和食の献立にしました。	
26 水	にぎゅう	かきあげどん(てんつゆ) かすじる	ごめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく ちくわ とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく こねぎ	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。 25日に、立川産のブロッコリーを使つた 「ブロッコリーと豆のサラダ」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！	
27 木	にぎゅう	スパゲッティカレーミートソース こんにゃくとかいそうのサラダ さつまいもといんげんまめのわふうスイートポテト	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう ちゅうかドレッシング さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ かいそうミックス いんげんまめ なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こんにゃく だいこん きゅうり	.....	
28 金	にぎゅう	ぶたキムチごはん ちくわてん にんじんしりしり こうやどうふとやさいのいなかスープ	ごめ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま さとう	ぶたにく きゅうにゅう ツナ かつおぶし こうやどうふ みそ	キムチ ねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	.....	

\*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。

右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>

食べ物の命をいただいています！



わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。  
また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、  
毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしま  
しょう。  
そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるよう努力  
してみましょう。

基準

今月の平均

国の中

エネルギー

630kcal

650kcal

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

注目! ベジタブル

~野菜をぱくぱく食べよう

ベジぱくDAY~

今月は  
ブロッコリー

