

11月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 18回 感謝の気持ちをもって食べよう				こんだてメモ
		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)	
4火	にゅう	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 でんがん あがら さとう じゃがいも こむぎこ パター	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 パプリカ にんにく はくさい ブロッコリー とうもろこし	<div>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)</div> <div>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。</div> <div>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。 6日 第九小 6-2 11日 西砂小 6-2 13日 第十小 6-1 19日 南砂小 6-1 28日 若葉台小 6-1 の6年生が考えた献立です。</div> <div>↑このマークが目印です</div>
5水	にゅう	くりとしめじのごはん つくねやき じゅうさんやじる	こめ くり さとう あがら でんがん いもち	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	
6木	にゅう	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 わかめとワントンのスープ	こめ でんがん あがら ごまあがら さとう ごま ワントンのかわ	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 なら ほうれんそう	
7金	にゅう	こうやとうふのふわふわたまごどん さわにわん みかん	こめ あがら さとう でんがん	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ たまご ぶたにく あがらあげ	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	にゅう	カレーうどん たこあげボール(2こ) りんごゼリー	うどん あがら さとう でんがん こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあげ 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	にゅう	チキンオムライス ポテトサラダ オニオンスープ	こめ あがら さとう じゃがいも 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 ウィンナー	たまねぎ ビーマン 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 とりにくとやさいのスープ	ミルクパン パター マカロニ あがら 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 ウィンナー 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	にゅう	うめわかめごはん いわしのかばやき ごまあがらきゅうり やさしいる	こめ でんがん あがら さとう ごまあがら じゃがいも	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 かぶとこまつなのみそしる	こめ ごま さとう でんがん あがら はるさめ ごまあがら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんが かつおぶし いか ハム あがらあげ 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	にゅう	ブルコギどん とうふともずくのスープ	こめ ごま あがら さとう でんがん ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく	たまねぎ にんじん ビーマン 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	にゅう	パンブキンパン とうふナゲット(2こ) (ケチャップ) サラダでげんき! サラダ まめとじゃがいものポタージュ	パンブキンパン あがら でんがん さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく ハム かつおぶし こんが 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	こめ あがら さとう ごま ごまあがら さといも	あがらあげ 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) しらたきとだいこんのピリからいため すきやきふう	こめ でんがん あがら さとう ごまあがら	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	にゅう	ごはん さばのしおやき にびたし いものこじる りんご	こめ さとう さといも あがら	ぎゅうにゅう さば あがらあげ 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 パター じゃがいも あがら 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 ミックスビーンズ	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	
26水	にゅう	かきあげどん(てんつゆ) かすじる	こめ こむぎこ でんがん あがら 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	
27木	にゅう	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 あがら こむぎこ パター 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 ウィンナー 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 こうやとうふとやさいのいなかスープ	こめ ごまあがら こむぎこ あがら ごま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ ツナ かつおぶし こうやとうふ 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>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	630kcal	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%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

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々など、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に努力
してみましょう。

注目!ベジタブル

~野菜をばくばく食べよう~

ベジばくDAY~

今月は
ブロッコリー

