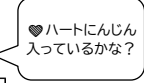
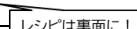
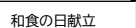


11月の予定献立表(Aブロック)

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)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	
4火	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 あぶら 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	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) 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。 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。 7日 第九小 6-2 10日 西砂小 6-2 12日 第十小 6-1 18日 南砂小 6-1 27日 若葉台小 6-1 の6年生が考えた献立です。  だいきゅう  にしすな  だいじゅう  みなみすな  わかばだい ↑このマークが目印です  とし 今月は、 「サラダでげんき」 という絵本から「サラダでげん き！サラダ」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。 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 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。 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。 26日に、立川産のブロッコリーを使った 「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 できました！
5水	にゅう	くろざとうパン ホキのエスカパッシュ(ソース) こふきいも 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 あぶら 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	
6木	にゅう	こうやどうふのふわふわたまごどん さわにわん みかん	こめ あぶら さとう でんがん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご がたにく 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	
7金	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 あぶら こまあぶら さとう こま ワントンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく 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 には ほうれんそう	
10月	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 あぶら 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	
11火	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 あぶら さとう でんがん こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう がたにく 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	
12水	にゅう	 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	こめ でんがん あぶら さとう ごまあぶら 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	
13木	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 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	
14金	にゅう	ブルコギどん とうふともずくのスープ♥ 	こめ ごま あぶら さとう でんがん ごまあぶら	ぎゅうにゅう がたにく 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	
17月	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じる 	こめ ごま さとう でんがん あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんが かつおがし 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	
18火	にゅう	 まいたけごはん がたにくのしょうがやき きんぴらごぼう とんじる	こめ 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 がたにく 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	
19水	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 あぶら 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 かつおがし 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	
20木	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	
21金	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 あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし がたにく 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	
25火	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 あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか えび がたにく 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	
26水	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 	しよくパン パター じゃがいも 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 がたにく 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	
27木	にゅう	 ぶたキムチごはん ちくわてん にんじんしりしり こうやどうふとやさいのいなかスープ	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま さとう	がたにく ぎゅうにゅう ちくわ ツナ かつおがし 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	
28金	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 あぶら 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 がたにく 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	

*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しましょう。

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

