11月の予定献立表（Bブロック）

令和８（2026）年度

給食目標

給食回数　19回　　感謝の気持ちをもって食べよう

日曜	のみもの	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）
2月	ぎゅうにゅう	バターロールパン ピザふうチキン マカロニサラダ クリームシチュー （若葉台小 6−1）	バターロールパン　あぶら さとう　マカロニ フレンチドレッシング じゃがいも　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム　チーズ	たまねぎ　ピーマン　にんにく トマト　きゅうり　にんじん ブロッコリー　マッシュルーム
4水	ぎゅうにゅう	かきあげどん かすじる	こめ　さつまいも　こむぎこ でんぷん　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 こまつな　ごぼう　こんにゃく こねぎ
5木	ぎゅうにゅう	ごはん わふうハンバーグ きんぴらごぼう とうふとわかめのみそしる （としょ）	こめ　あぶら　パンこ さとう　でんぷん　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　だいず　とうふ わかめ　みそ	たまねぎ　ごぼう　にんじん れんこん　こんにゃく　だいこん えのきたけ　ねぎ
6金	ぎゅうにゅう	ごはん いわしのかばやき ごまあぶらきゅうり のこのこじる	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　いわし あぶらあげ　みそ	きゅうり　にんにく　しょうが だいこん　にんじん　しめじ しいたけ　ねぎ
9月	ぎゅうにゅう	✿しょうゆラーメン はるまき はなやさいのソテー （ベジぱく）	ちゅうかめん　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　はるまき	もやし　ねぎ　にんじん　にら ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし
10火	ぎゅうにゅう	キムチごはん チヂミ(たれ) ほうれんそうともやしのナムル わかめスープ （西砂小 6−2）	こめ　ごまあぶら　あぶら こむぎこ　でんぷん　ごま さとう	ぶたにく　ぎゅうにゅう わかめ　とうふ	キムチ　たまねぎ　こねぎ にんにく　にら　ねぎ　もやし ほうれんそう　にんじん しいたけ　しょうが
11水	ぎゅうにゅう	✿きなこあげパン てりやきチキン キャベツのソテー ぐだくさんスープ （大山小 6−2）	コッペパン　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも	きなこ　ぎゅうにゅう とりにく　ウインナー	しょうが　ねぎ　キャベツ ピーマン　えのきたけ　にんじん ほうれんそう　とうもろこし
12木	ぎゅうにゅう	あぶらふどん さわにわん みかん	こめ　あぶら　ふ　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　あぶらあげ	たまねぎ　さやいんげん だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ　しいたけ　みかん
13金	ぎゅうにゅう	カレーうどん たこあげボール（２こ） ぶどうゼリー	うどん　あぶら　さとう でんぷん　こむぎこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　たこ　あおのり かつおぶし	たまねぎ　こまつな　にんじん ねぎ　キャベツ　しょうが
16月	ぎゅうにゅう	さといもごはん ごもくたまごやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいのとうにゅうみそしる	こめ　もちごめ　さといも あぶら　さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　ひじき あぶらあげ　なまあげ とうにゅう　みそ	たけのこ　にんじん　ねぎ こねぎ　だいこん　さやいんげん もやし　はくさい　ほうれんそう
17火	ぎゅうにゅう	パンプキンパン とうふナゲット（２こ） （ケチャップ） れんコーンサラダ しろいんげんまめのポタージュ	パンプキンパン　あぶら でんぷん　さとう　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう　とうふ おから　とりにく　ハム いんげんまめ　なまクリーム	たまねぎ　にんじん　しょうが れんこん　きゅうり とうもろこし　パセリ
18水	ぎゅうにゅう	ごはん さわらのみそやき にびたし いものこじる りんご	こめ　さとう　あぶら さといも	ぎゅうにゅう　さわら　みそ あぶらあげ　とりにく	しょうが　こまつな　もやし にんじん　だいこん　れんこん ねぎ　りんご
19木	ぎゅうにゅう	ごはん ✿とりにくのからあげ ほうれんそうとキャベツのごまあえ さといもととうふのみそしる （和食の日献立） （新生小 6−1）	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　さといも	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　みそ	しょうが　にんにく　キャベツ ほうれんそう　にんじん だいこん　ねぎ
20金	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのしおこうじやき おんポテトサラダ ぐだくさんすましじる	こめ　じゃがいも マヨネーズ　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく かまぼこ	にんじん　きゅうり　たまねぎ とうもろこし　しいたけ だいこん　ねぎ　ほうれんそう ごぼう　はくさい
24火	ぎゅうにゅう	ごはん めひかりのからあげ （１～３ねん１ぽん、４～６ねん２ほん） ひじきのいりに まめとんじる りんごゼリー	こめ　でんぷん　あぶら さとう　さといも りんごゼリー	ぎゅうにゅう　めひかり ひじき　とりにく　だいず ぶたにく　とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　さやいんげん だいこん　ねぎ　こんにゃく しょうが
25水	ぎゅうにゅう	ごはん てづくりふりかけ いかのさらさやき ウインナーとピーマンのいためもの だんごじる♥ （♥ハートにんじん 入っているかな？）	こめ　ごま　さとう ごまあぶら　だまこもち あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ　こんぶ かつおぶし　いか ウインナー　とりにく	しょうが　もやし　ピーマン とうもろこし　だいこん にんじん　はくさい　しいたけ ねぎ　みずな
26木	ぎゅうにゅう	ミルクパン ホキのエスカベッシュ（ソース） ブロッコリーとじゃこのサラダ ボルシチ （いいブロッコリーの日献立） （ベジぱく） （上砂川小 6−1）	ミルクパン　でんぷん あぶら　さとう　ごまあぶら じゃがいも　バター	ぎゅうにゅう　ホキ ちりめんじゃこ　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　パプリカ にんにく　ブロッコリー キャベツ　とうもろこし マッシュルーム　セロリー ビーツ　トマト
27金	ぎゅうにゅう	チキンオムライス ガーリックポテト ベーコンとキャベツのスープ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　バター	とりにく　ぎゅうにゅう たまご　だいず　ベーコン	たまねぎ　グリンピース にんにく　トマト　にんじん キャベツ　パセリ
30月	ぎゅうにゅう	マーボーどん トックいりわかめスープ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　だいず　みそ とりにく　わかめ	にんじん　たまねぎ　ねぎ にんにく　しょうが　もやし はくさい

こんだてメモ

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・にんじん
だいこん・さといも

「給食の献立を考えてみよう」

6年生の児童が考えた献立が登場します。
詳しくは裏面をご覧ください。

今月は
2日　若葉台小　6-1
10日　西砂小　6-2
11日　大山小　6-2
19日　新生小　6-1
26日　上砂川小　6-1

（としょ）
本を読んでいて、「この料理を食べたいな」と思ったことはありませんか？
「としょ給食」は、月に1回、本に出てくる料理を給食に提供する取り組みです。中央図書館児童青年サービス係の協力も得て、本を選んでいます。
今月の図書は、
「にくのくに」です。
詳しくは裏面をご覧ください。

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』
くわしくは裏面をご覧ください。

今月のリクエスト給食
各学校の6年生のリクエストを✿マークで示しています。
✿しょうゆラーメン…大山小
✿きなこ揚げパン…幸小
✿鶏肉の唐揚げ…柏小・上砂川小

さがしてみよう
ハートにんじん
月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っています。ハートにんじんを探しながら、給食にどんな食材が入っているのか、見てみましょう♪
今月は、25日です。

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。
19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1位で、多くの生産者さんがブロッコリーを栽培しています。
9日と26日に、立川産のブロッコリーを使います。

＊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	611kcal	摂取エネルギー全体の　17%
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>>