



よていこんだてひょう

令和7年11月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをとるものになる	びこう
4火	あきやさいの カレー(ごはん) ぎゅうにゅう	あきやさいのカレーライス(ぐ) にらともやしのソテー かんきつつるい(きゅうかみかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とり	こめ・あぶら・さつまいも・こむぎこ・バター・さとう	みかん・にんじん・もやし・とうもろこし・にら・しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ・エリンギ・りんご	今月の地域の紹介 とうかいちほう 東海地方
5水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき こうやどうふいりじゃがいものそぼろに キャベツのみそする		ぎゅうにゅう・さば・とり・こ・こうやどうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃく・じゃがいも・さとう・でんぶ	しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・こまつな	
6木	「お弁当の日」忘れずにお弁当をご用意ください						
7金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのあまからあげ(あげ) こぶし みぞれじる	立冬献立 かみかみ献立	ぎゅうにゅう・わかさぎ・こんぶ・ちくわ・とうふ・あぶらあげ	こめ・でんぶ・あぶら・さとう・しらたき・いりこ	にんじん・ごぼう・さやいんげん・だいこん・しめじ・チンゲンサイ・ながねぎ	21日(金)「僧兵(そうへい)じる」(三重県) 「僧兵汁」は、肉、にんにく、たっぷりの野菜が入ったスタミナ料理です。
10月	コーンライス ぎゅうにゅう	あつやきたまごの「あ」キューズかけ やさいソテー マカロニのトマトスープ		ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・とり・だいず	こめ・でんぶ・さとう・あぶら・じゃがいも・マカロニ	とうもろこし・にんにく・しょうが・たまねぎ・りんご・にんじん・もやし・ピーマン・トマト	26日(水)「けいちゃん」(岐阜県) ジジスカンをまねて作られた鶏肉の炒めものです。
11火	ごはん ぎゅうにゅう	おろしふた だいがく(い)も(あげ) たぬきじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さつまいも・あぶら・みずあめ・さとう・でんぶ・いりこ・こんにゃく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・だいこん・しそ・ごぼう・えのきたけ・チンゲンサイ	4日(火)「菊花みかん」 菊の花に見えるように切ったみかんです。
12水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのこめこゆかりあげ(あげ) もやしのサラダ ジャージャー豆腐		ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・でんぶ・こめ・あぶら・いりこ・さとう・ごまあぶら・オイスターソース	あかじそ・にんじん・とうもろこし・もやし・きゅうり・しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・ながねぎ	7日(金)「立冬」 今年は7日が「立冬」です。大根おろしを汁に入れた「みぞれ汁」が登場します。
13木	ナン ぎゅうにゅう	チリコンカン ジュリエンスープ まっちゃケーキ		ぎゅうにゅう・たまご・とうにゅう・ぶたにく・だいず・とり・こ	パン・こめ・さとう・バター・あぶら・じゃがいも・こむぎこ	まっちゃ・にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・セロリー・キャベツ	7日(金)「いい歯の日」 8日の「いい歯の日」にちなみ、かみごたえのある食材を使った、かみかみ献立です。
14金	えびいりちらし すし(すめし) ぎゅうにゅう	えびいりちらしすし(ぐ) さわらのねぎみそだれかけ すましじる		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・あぶらあげ・こうやどうふ・えび・とり・こ・とうふ	こめ・さとう・あぶら・でんぶ	しょうが・ながねぎ・ごぼう・れんこん・にんじん・かぶ・しょうが・しいたけ・さやいんげん・たまねぎ・はねぎ	7日(金)「いい歯の日」 8日の「いい歯の日」にちなみ、かみごたえのある食材を使った、かみかみ献立です。
17月	きのこいりトマト スパゲティ(めん) ぎゅうにゅう	きのこいりトマトスパゲティ(ぐ) ローストチキン コールスロー		ぎゅうにゅう・とり・こ・ぶたにく	スパゲティ・あぶら・さとう・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・セロリー・たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・トマト・ピーマン	7日(金)「いい歯の日」 8日の「いい歯の日」にちなみ、かみごたえのある食材を使った、かみかみ献立です。
18火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき ぶたにく・たまねぎのピラからいため とうふのみそする		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・すりこ・でんぶ	しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・だいこん・えのきたけ・こまつな	21日(金)「和食の日」 24日の「和食の日」にちなみ、和食献立を提供します。牛乳の代わりに麦茶がつきます。
19水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのマリネソースかけ だいこんサラダ ポトフ		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・ウィンナー・ソーセージ	こめ・こめ・あぶら・さとう・オリーブ・ごまあぶら・じゃがいも	にんにく・パジル・たまねぎ・にんじん・トマト・とうもろこし・だいこん・きゅうり・キャベツ・セロリー	21日(金)「和食の日」 24日の「和食の日」にちなみ、和食献立を提供します。牛乳の代わりに麦茶がつきます。
20木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーだいず じゃがいものあげもの(あげ) たまごスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とり・こ・だいず・みそ・たまご	こめ・じゃがいも・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぶ・ごまあぶら	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ながねぎ・えのきたけ・チンゲンサイ	21日(金)「和食の日」 24日の「和食の日」にちなみ、和食献立を提供します。牛乳の代わりに麦茶がつきます。
21金	ごはん むぎちゃ	いわしのかばあげ(あげ) あきやさいのもの そうへいじる	和食の日献立 三重県の食文化紹介	いわし・とり・こ・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・でんぶ・あぶら・さとう・こんにゃく・さといも	しょうが・にんじん・ごぼう・しめじ・さやいんげん・にんにく・だいこん・はくさい・ながねぎ	今月のあきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記
25火	ごはん ぎゅうにゅう	ぼうぎょうざ やさいのごまじょうゆ わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とり・こ・とうふ・わかめ	こめ・でんぶ・ごまあぶら・さとう・オイスターソース・きょうざのかわ・あぶら・いりこ	たまねぎ・にら・キャベツ・しょうが・にんにく・にんじん・だいこん・もやし・きゅうり・えのきたけ・ながねぎ	今月のあきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記
26水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのおこうじやき けいちゃん のっぺいじる	岐阜県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・さけ・とり・こ・みそ・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・こんにゃく・さといも・でんぶ	にんにく・キャベツ・にんじん・しめじ・ピーマン・だいこん・こまつな	今月のあきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記
27木	しょくパン ぎゅうにゅう	はくさいのクリームシチュー ツナポテト かんきつつるい(みかん)		ぎゅうにゅう・ツナ・とり・こ・なまクリーム	パン・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・バター	みかん・たまねぎ・えだまめ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・はくさい	今月のあきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記
28金	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのカレーあげ(あげ) ぶたにく・たまごのこみ ふりみそする		ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	こめ・でんぶ・あぶら・じゃがいも・さとう・しらたき	しょうが・にんじん・ながねぎ・キャベツ・えのきたけ・チンゲンサイ	今月のあきしまのやさいは、 こまつな にんじん だいこん ながねぎ です。 *太字表記
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは ☎042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 591 (650)	たんぱく質(g) 25.5 (21.1~32.5)

《11月24日は「和食の日」》



「和食の日」は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。
給食を通して、「和食」の特徴について学びましょう。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり

