食育メールマガジン
登録案内

令和8年 11月分 予 定 献 立 表

Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲物	主な材料 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	ハヤシライス（ごはん・ルー） 海藻サラダ みかん	牛乳	豚肉	牛乳,海藻ミックス	にんじん,トマト	しょうが,にんにく,たまねぎ,エリンギ,マッシュルーム,キャベツ,とうもろこし,みかん	米,薄力粉,三温糖	油,ごま油	717	22.6
4 水	じゃこごはん じゃが芋と小松菜の味噌汁 鰤の塩麹焼き 人参の金平	牛乳	生揚げ,みそ,ぶり	じゃこ,牛乳	だいこん葉,にんじん,こまつな,さやいんげん	えのきたけ,長ねぎ,ごぼう	米,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	ごま油,ごま	752	34.4
5 木	ごはん 根菜汁 豚肉のレモン醤油 かみかみサラダ かみかみ献立	牛乳	油揚げ,みそ,豚肉,大豆,するめいか	牛乳	にんじん	ごぼう,だいこん,れんこん,長ねぎ,レモン果汁,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	米,さつまいも,さといも,片栗粉,三温糖	油,ごま油	849	33.8
6 金	きのこのガーリックライス ジュリエンヌスープ 鰺のトマトソースかけ りんご	牛乳	ベーコン,あじ	牛乳	にんじん	にんにく,とうもろこし,マッシュルーム,エリンギ,しめじ,たまねぎ,キャベツ,りんご	米,マカロニ,米粉	油,オリーブ油	707	31.6
9 月	セサミトースト かぶとうち豆のクリーム煮 コールスローサラダ	牛乳	鶏肉,うち豆	牛乳,生クリーム	にんじん	にんにく,たまねぎ,かぶ,白菜,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,レモン果汁	食パン,三温糖,薄力粉	バター,ごま,油,ノンエッグマヨネーズ	740	28.2
10 火	カレーうどん（めん・つけ汁） いかの天ぷら 高野豆腐の卵とじ	牛乳	豚肉,油揚げ,なると,かつお節粉,いか,卵,凍り豆腐	牛乳	にんじん,こまつな,にら	たまねぎ,長ねぎ,もやし	うどん,三温糖,片栗粉,薄力粉,上新粉	油	792	39.0
11 水	ごはん 豆もやしのスープ 鰆の変わり味噌焼き さつま揚げのナムル	牛乳	豚肉,豆腐,さわら,みそ,さつま揚げ	牛乳,わかめ	にんじん,チンゲンサイ	しょうが,にんにく,大豆もやし,白菜,長ねぎ,しいたけ,もやし	米,三温糖	ごま油,ごま	722	35.4
12 木	五穀ごはん さつま汁 めひかりの南蛮漬け 切干大根のツナマヨサラダ	牛乳	鶏肉,生揚げ,みそ,ツナ	牛乳,めひかり	にんじん	ごぼう,長ねぎ,しょうが,切干大根,キャベツ,きゅうり	米,雑穀米,さつまいも,こんにゃく,片栗粉,三温糖	油,ごま油,ノンエッグマヨネーズ,ごま	793	32.1
13 金	ごはん 白菜スープ 中華風卵焼き 春雨サラダ 小平梨ゼリー 小平産梨使用	牛乳	豚肉,なると,卵,豆腐	牛乳	にんじん,にら	しょうが,白菜,たけのこ,きくらげ,長ねぎ,しいたけ,きゅうり,もやし	米,三温糖,片栗粉,はるさめ,小平梨ゼリー	油,ごま油	749	27.1
16 月	キムタクごはん ビーフンスープ ししゃものピリ辛ソース パリパリ中華サラダ	牛乳	豚肉	牛乳,ししゃも	にんじん,チンゲンサイ,こまつな	たくあん漬け,白菜キムチ,長ねぎ,しょうが,白菜,たけのこ,もやし,たまねぎ,きゅうり	米,ビーフン,片栗粉,三温糖,ワンタン皮	ごま油,ごま,油	739	32.1
17 火	プルコギトースト 卵入りトックスープ さつま芋のサラダ	牛乳	豚肉,鶏肉,卵	チーズ,牛乳,わかめ	にんじん,にら	にんにく,しょうが,たまねぎ,白菜,長ねぎ,しいたけ,キャベツ,とうもろこし,えだまめ	無塩食パン,三温糖,片栗粉,トック,さつまいも	油,ごま,ごま油,ノンエッグマヨネーズ	689	32.7
18 水	ごま味噌つけ麺（めん・つけ汁） 五目野菜炒め りんご	牛乳	豚肉,大豆,みそ,生揚げ	牛乳,煮干し粉	にんじん	しょうが,にんにく,もやし,とうもろこし,長ねぎ,キャベツ,たけのこ,きくらげ,りんご	中華めん,三温糖,片栗粉	油,ごま,ごま油	769	37.0
19 木	もぶりごはん 広島県郷土料理 具だくさん味噌汁 ワニのフライ こんにゃくサラダ	牛乳	ちくわ,油揚げ,だいず,生揚げ,みそ,さめ	じゃこ,牛乳	にんじん,さやいんげん	ごぼう,しいたけ,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,にんにく,キャベツ,きゅうり	米,三温糖,じゃがいも,こんにゃく,薄力粉,パン粉	油	812	35.0

日・曜	献立名	飲物	主な材料 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 金	とふのこそぼろ丼（ごはん・具） 僧兵汁 青菜と大根のごま風味	牛乳	豚肉, とうふ, 油揚げ, みそ	牛乳	にんじん, だいこん葉, こまつな	しょうが, たまねぎ, にんにく, ごぼう, だいこん, たけのこ, れんこん, 長ねぎ, もやし	米, 三温糖, 片栗粉, さといも	油, ごま油, ごま	742	32.6
24 火	ごはん 沢煮椀 鮭のごま味噌焼き ひじき和え 柿 和食の日献立	牛乳	豚肉, さけ, みそ, 青大豆	牛乳, ひじき	にんじん, こまつな	しょうが, だいこん, ごぼう, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, 柿	米, 三温糖, 片栗粉	ごま, 油	692	33.5
25 水	うず巻パン 白いんげんと豆乳のスープ 里芋コロッケ 小平産里芋使用 青菜とコーンのソテー	牛乳	鶏肉, 豆乳, 白いんげん豆, 豚肉, ベーコン	牛乳	にんじん, こまつな, ほうれんそう	しょうが, にんにく, たまねぎ, 白菜, とうもろこし	コッペパン, 米粉, さといも, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	714	30.8
26 木	**さつま芋ごまごはん** （二中生徒作品） 鶏ごぼう汁 鯖のさんしょう焼き きな粉ごま和え	牛乳	鶏肉, 生揚げ, みそ, さば, きな粉	牛乳	にんじん, こまつな, ほうれんそう	ごぼう, えのきたけ, 長ねぎ, キャベツ, もやし	米, さつまいも, 三温糖	ごま	793	35.7
27 金	ツナおろしスパゲティ （めん・ソース） じゃが芋とベーコンの香草炒め ミックスフルーツ	牛乳	ツナ, ベーコン	牛乳	だいこん葉, こまつな, にんじん	だいこん, にんにく, 黄桃缶, りんご缶, みかん缶	スパゲティ, 三温糖, じゃがいも, こんにゃくゼリー	油	745	31.2
30 月	ごはん せんべい汁 **鰯のかば焼き**（二中生徒作品） わかめとじゃこのサラダ	牛乳	鶏肉, いわし	牛乳, わかめ, じゃこ	にんじん	ごぼう, 白菜, しいたけ, 長ねぎ, しょうが, きゅうり, だいこん, にんにく	米, しらたき, 南部せんべい, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油	764	32.5
								平均	752	32.5
								食塩相当量	平均2.9g	

小平市立学校給食センター　TEL０４２－３４５－２８２１

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

11月の献立紹介

★5日(木) かみかみ献立　11月8日の「いい歯の日」にちなんで、よく噛んで食べる食材を多く使った献立です。根菜を使った「根菜汁」、豚肉の角切りを揚げたものにレモン醤油ダレをあえた「豚肉のレモン醤油」、ドレッシングに刻んだするめを使った「かみかみサラダ」を提供します。一口30回以上噛むことを目標にしてみましょう!厚生労働省では健康な生活を目指すため、一口30回以上噛むことを目標として「噛ミング30（カミングサンマル）」を提唱しています。

★13日(金)小平梨ゼリー　今年も小平産梨を使用した「小平梨ゼリー」を提供します。今月のゼリーラベルは生徒の皆さんからの応募作品より選ばれた最優秀作品がデザインされています。

★19日(木) 広島県郷土料理　「もぶりごはん」の「もぶり」の名前の由来は、広島の方言で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」であると言われています。黒大豆やちくわ、じゃこなどいろいろな具材の入った混ぜご飯です。
「ワニのフライ」のワニとは「サメ」のことです。サメは生魚より保存が利いたため山奥では貴重な海産物として食べられていました。給食でも最近よく登場している「モウカザメ」を使用します。

★25日(水) 里芋コロッケ　小平産の旬の里芋と親芋を使った手作りのコロッケを提供予定です。いつものじゃが芋のコロッケとは違う風味や食感を味わってください。

★生徒作品　今月は二中生徒さんの作品で26日(木)さつま芋ごまごはん、30日（月）鰯のかば焼きの2品を給食用にアレンジして採用しています。

今年度も小平梨ゼリーラベルへのたくさんのご応募ありがとうございました!すべての応募作品一覧は、小平市立学校給食センターのホームページで閲覧できますので、ぜひご覧ください。

今月の小平産　さつま芋　里芋　小松菜　大根　人参　梨　白菜キムチ