



給食センターHP

食育メールマガジン
登録案内

令和6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						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1 金	ジャーマンポテトトースト ジュリエンスープ 秋鮭のトマトソースかけ 	牛乳	ベーコン、 鶏肉、さけ、 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、 にんにく	食パン、じゃがいも、米粉	油 オリーブ油	672	38.2
5 火	高野豆腐のそぼろ丼 (ごはん・具) きのこ油揚げの味噌汁 青菜と大根のごま風味	牛乳	豚肉、だい ず、凍り豆 腐、油揚げ、 豆腐、みそ	牛乳	にんじん、 こまつな	しょうが、長ねぎ、し いたけ、キャベツ、し めじ、もやし、だいこ ん	米、三温糖、片 栗粉	油 ごま油 ごま	785	34.3
6 水	ごはん たっぷり野菜の中華スープ 魚の黒酢あん 豚肉とにらの卵とじ	牛乳	ベーコン、 メルルー サ、豚肉、卵	牛乳	にんじん、 こまつな、 赤パプリ カ、にら	しょうが、えのきた け、ごぼう、にんにく、 たまねぎ、もやし、黄 パプリカ	米、さつまい も、片栗粉、三 温糖	油 ごま油	746	31.5
7 木	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、 赤ピーマン	しょうが、にんにく、 もやし、とうもろこ し、長ねぎ、キャベツ、 エリンギ、りんご	中華めん、三 温糖	油 ごま ごま油	762	35.6
8 金	ジャンバラヤ かみかみ献立 パンプキンポタージュ いかの香草パン粉フライ  かみかみサラダ	発酵乳	えび、鶏肉、 いか、大豆	発酵乳 牛乳 生クリーム 茎わかめ	にんじん、 赤ピーマ ン、ピーマ ン、かぼ ちゃ	たまねぎ、セロリー、 キャベツ、とうもろこ し	米、おおむぎ、 薄力粉、パン 粉、三温糖	油、バター ノンエッグマ ヨネーズ オリーブ油	796	34.2
11 月	ごはん かまぼこ入りすまし汁 鯖のごま味噌焼き <u>さつま芋ときのこのカレー炒め</u> (三中生徒献立)	牛乳	生揚げ、か まぼこ、さ ば、みそ、 ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれんそ う、にんじ ん	かぶ、しょうが、にん にく、エリンギ、しめ じ	米、三温糖、さ つまいも	ごま 油	750	32.6
12 火	きのこのガーリックバターライス ウインナーポトフ 鶏肉のアップルジンジャー ソース焼き	牛乳	ベーコン、 ウイン ナー、鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく、とうもろこ し、しめじ、エリンギ、 たまねぎ、キャベツ、 セロリー、りんご、 しょうが、レモン果汁	米、じゃがい も、三温糖	油 バター	712	29.9
13 水	ごはん 韓国献立 キムチチゲ ヤンニョムチキン さつま揚げのナムル	牛乳	豆腐、みそ、 鶏肉、さつ ま揚げ	牛乳	にんじん、 にら、チン ゲンサイ	しょうが、にんにく、 白菜、長ねぎ、白菜キ ムチ、もやし	米、三温糖、片 栗粉	ごま油 油 ごま	813	34.3
14 木	スパゲティペスカトーレ (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	ベーコン、 いか、えび	牛乳	にんじん、 トマト、こ まつな	にんにく、たまねぎ、 黄桃缶、みかん缶、パ イン缶	スパゲティ、 薄力粉、じゃ がいも、片栗 粉	油	807	28.3
15 金	じゃがごはん  南瓜のけんちん汁 笹かまのごまマヨ焼き こんがりキツネの和風サラダ	牛乳	豆腐、かま ぼこ、油揚 げ	牛乳 じゃこ	にんじん、 かぼちゃ	長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこ し、たまねぎ	米、さといも、 三温糖	ごま油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ、油	760	31.6
18 月	食パン 白いんげんと豆乳のスープ <u>鰯の焼きナゲット</u> <u>ほうれん草とコーンの炒め物</u> (一中生徒献立) りんごジャム 鹿児島県郷土献立	牛乳	鶏肉、豆乳、 白いんげん 豆、いわし、 あじ、みそ、 ベーコン	牛乳	にんじん、 しそ、こま つな、ほう れんそう	しょうが、にんにく、 たまねぎ、えだまめ、 長ねぎ、とうもろこ し、りんご、レモン果 汁	食パン、じゃ がいも、米粉、 薄力粉、三温 糖、はちみつ、 上白糖	油	666	36.0
19 火	鶏飯(ごはん・スープ)  わかさぎの甘味噌だれかけ 大根と小松菜のレモン醤油和え	牛乳	鶏肉、かま ぼこ、みそ、 ハ丁みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん、 万能ねぎ、 こまつな	しょうが、しいたけ、 たくあん漬け、だいこ ん、きゅうり、レモン 果汁	米、片栗粉、三 温糖	油	677	28.6
20 水	ごぼうピラフ <u>青梗菜と鶏肉のクリーム煮</u> (二中生徒献立) ABCマカロニサラダ 小平梨ゼリー 小平産梨使用	牛乳	豚肉、鶏肉、 豆乳、みそ	牛乳	にんじん、 だいこん 葉、チンゲ ンサイ、赤 パプリカ	にんにく、たまねぎ、 ごぼう、マッシュル ーム、きゅうり、とうも ろこし	米、じゃがい も、薄力粉、マ カロニ、三温 糖、小平梨ゼ リー	油 バター ごま ごま油	746	24.2
21 木	ごはん 沢煮椀 さつま芋の肉味噌がらめ 切干大根のツナマヨサラダ	牛乳	鶏肉、大豆 ミート、豚 肉、みそ、ツ ナ	牛乳	にんじん、 こまつな、 にら	しょうが、だいこん、 ごぼう、たけのこ、長 ねぎ、にんにく、たま ねぎ、切干大根、きゅ うり、黄パプリカ	米、片栗粉、さ つまいも、三 温糖	油 ノンエッグマ ヨネーズ ごま油、ごま	820	24.9

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
22 金	鶏しょうがごはん 生揚げとゆずのすまし汁 鰯の塩麴焼き かぶのおかか和え	牛乳	鶏肉、かつお節、生揚げ、ぶり	牛乳	にんじん、万能ねぎ、こまつな	しょうが、たまねぎ、ごぼう、ゆず、長ねぎ、かぶ、白菜	米、三温糖	油	679	34.9
25 月	和食の日献立 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	750	22.7
26 火	キムタクごはん トッポギスープ ししゃものピリ辛ソース 春雨サラダ	牛乳	豚肉、鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん	たくあん漬け、白菜キムチ、長ねぎ、白菜、しいたけ、きゅうり	米、トッポギ、片栗粉、三温糖、はるさめ	ごま油 ごま油	737	29.7
27 水	コッペパン ポークビーンズ スイートポテト（三中生徒作品） ハニドレサラダ	牛乳	豚肉、大豆、豆乳	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	セロリー、にんにく、たまねぎ、チャツネ、キャベツ、黄パプリカ	コッペパン、薄力粉、じゃがいも、三温糖、さつまいも、はちみつ、片栗粉	油 バター ごま	733	27.6
28 木	ごはん 白玉団子入り雪見汁 鰯のゆずねぎだれかけ 味噌じゃがバター（三中生徒作品）	牛乳	豚肉、豆腐、あじ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、ゆず、たまねぎ	米、白玉団子、片栗粉、じゃがいも	油 ごま油 バター	777	31.5
29 金	ごはん 秋芋の呉汁 鶏の照り焼き 生揚げのケチャップ炒め	牛乳	豆腐、みそ、大豆、鶏肉、豚肉、生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん、こまつな	長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ	米、さつまいも、さといも、三温糖、片栗粉	油	810	35.8
※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ないので、ご注意ください。									平 均	750 31.3

小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821

11月の献立紹介

★8日（金） かみかみ献立

11月8日は、「い（1）い（1）歯（8）」の日です。これは、日本歯科医師会が、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために口の中の健康を保って欲しい」という願いを込めて制定した日です。

厚生労働省も、平成元年より「8020運動（80歳になっても自分の歯を20本以上保とう）」と目標を掲げています。

給食では、歯ごたえのある食材を使った「いかの香草フライ」や、「かみかみサラダ」がでるので、将来の自分のために、一口20回以上はかんで食べましょう！

★19日（火） 鹿児島県郷土料理

「鶏飯」は、ほぐした鶏肉や干しいたけ、錦糸卵などを白いごはんの上に乘せ、鶏ガラのスープをかけて食べる、鹿児島県の奄美地域を代表する郷土料理です。

奄美地域が薩摩藩の支配下に置かれていた時代、鹿児島本土からやってくる役人たちの威圧的な態度を和らげるために、非常に貴重な鶏を使ってもてなしたことが料理の起源といわれています。当時は炊き込みご飯だった鶏飯ですが、今では鶏ガラスープをかける料理として有名です。給食でも、スープをご飯にかけて食べてくださいね！

★22日（金） 和食の日献立

11月24日は、「い（1）い（1）に（2）ほんし（4）よく」と読めることから、「和食の日」とされています。これは、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」と定められたものです。朝はパン、昼は中華麺、夜はピザというような日はありませんか？和食の日には、自分の食生活を見直し、昔から大切に食べられてきた和食文化の良さについて考えてみるのもいいかもしれません。給食では、鶏しょうがごはんや鰯（ぶり）の塩麴焼き等の和食献立を提供する予定です。

小平梨ゼリーラベルへのご応募ありがとうございました！最優秀作品、優秀作品は右の通りです。11月と1月に給食に登場するので、ぜひ楽しみにしてください！！

【最優秀作品】
小平第二中学校
1年生



【優秀作品】
小平第一中学校
1年生



今月の小平産

梨 さつまいも さといも キャベツ 小松菜 大根 人参 長ねぎ