



給食センターHP

食育メールマガジン
登録案内

令和7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		
4 火	ごはん 根菜の中華スープ モウカザメの黒酢あん 豚肉とにらの卵とじ	牛乳	ベーコン、 さめ、豚肉、 卵、凍り豆腐	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、黄パプリカ、もや し	米、さつまい も、片栗粉、三 温糖	油、ごま油	794	31.7
5 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、 煮干し粉	牛乳	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、エリンギ、りんご	中華めん、三 温糖、片栗粉	油、ごま、ごま 油	757	36.3
6 木	ごはん 根菜汁 豚肉のレモン醤油 こんにゃくサラダ 	牛乳	豚肉、油揚げ、 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、だいこん、長ね ぎ、レモン果汁、キャベ ツ、きゅうり	米、さつまい も、さといも、 片栗粉、三温 糖、こんにゃ く	油	828	32.2
7 金	じゃこごはん じゃが芋とえのきの味噌汁 鰯の塩麹焼き 人参の金平 小平梨ゼリー  小平産梨使用	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、小 平梨ゼリー	ごま油、ごま	802	34.4
10 月	スイートポテトトースト (一中生徒作品) ジュリエンスープ 鯖のトマトソースかけ	牛乳	豆乳、ベー コン、さわ ら	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、に んにく	食パン、さつ まいもペース ト、三温糖、マ カロニ、米粉	バター、ごま 油、オリーブ油	680	31.7
11 火	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、 さやいんげ ん、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	745	32.6
12 水	きのこのガーリックライス レンズ豆のスープ さっくりポテトチキン 	牛乳	ベーコン、 ウイン ナー、レン ズまめ、鶏 肉	牛乳	にんじん、 トマト	にんにく、とうもろこ し、しめじ、エリンギ、た まねぎ、セロリー	米、じゃがい も	油、ノンエッグ マヨネーズ	713	36.7
13 木	ごはん 豆もやしの卵スープ 鯖の韓国風味噌だれかけ さつま揚げのナムル	牛乳	豚肉、豆腐、 卵、さば、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、片栗粉、三 温糖	ごま油、油、ご ま	838	36.1
14 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、パイン 缶、みかん缶	スパゲティ、 三温糖、じゃ が芋	油	760	31.4
17 月	ごはん せんべい汁 鰯の梅だれかけ 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、梅、 きゅうり、だいこん、に んにく	米、しらたき、 南部せんべ い、米粉、三温 糖	油、ごま油	737	30.6
18 火	うず巻パン 白いんげんと豆乳のスープ 里芋コロッケ 青菜とコーンのソテー 小平産里芋使用	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	うず巻パン、 米粉、さとい も、じゃがい も、薄力粉、パ ン粉	油	713	30.9
19 水	どんどろけ飯 じゃぶ汁 鯖のさんしょう焼き きな粉ごま和え 鳥取県郷土料理	牛乳	豆腐、鶏肉、 油揚げ、さ ば、きな粉	牛乳	にんじん、 ほうれんそ う	ごぼう、しいたけ、だい こん、長ねぎ、キャベツ、 もやし	米、こんにゃ く、さといも、 三温糖	油、ごま	773	39.5
20 木	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	727	22.8

日・曜	献立名	飲物	主 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			
21 金	ごはん 沢煮椀 鮭のごま味噌焼き ひじき和え 	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	米、三温糖、片栗粉	ごま、油	669	33.2	
25 火	五穀ごはん さつま汁 豆あじの南蛮漬け 切干大根のツナマヨサラダ	牛乳	鶏肉、豆腐、みそ、ツナ	牛乳、豆あじ	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	768	31.3	
26 水	ごはん 白菜スープ 中華風卵焼き 春雨サラダ 	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	米、三温糖、片栗粉、はるさめ	油、ごま油	710	27.1	
27 木	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	無塩食パン、三温糖、トック、片栗粉、さつまいも	油、ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	700	32.1	
28 金	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、ワントン皮	ごま油、ごま、油	739	32.1	
小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821									平均	747	32.4
※都合により献立内容が変更になる場合があります。									食塩相当量	平均2.9g	

※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

18日(火) 里芋コロッケ
小平産の旬の里芋と親芋を使って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。

★生徒のレシピ紹介★

この献立は、1中の生徒さんが「給食の献立をリクエストしよう」という課題で作成したメニューです。

「魚の苦手な人でも食べやすく旬の野菜を取り入れたところ」が献立のポイントとのことです。レシピを紹介しますので、ぜひご家庭でもお試しください。（作り方はほぼ原文のままです、ご家庭で作る際は作りやすいようにアレンジをしてみてください！）

【鮭と白菜の豆乳クリームシチュー】							
献立名/材料	一人分	四人分	切り方	献立名/材料	一人分	四人分	切り方
鮭の切り身	1切れ	4切れ	一口大	豆乳	200 ml	800 ml	
白菜	80 g	320 g	短冊	コンソメ	1/2 こ	2 こ	
じゃが芋	80 g	320 g	いちよう切り	バター	10 g	40 g	
たまねぎ	50 g	200 g	スライス	小麦粉	9 g	36 g	
人参	30 g	120 g	いちよう切り	塩・こしょう	少々	少々	
しめじ	30 g	120 g	ほぐす	なたね油	4 g	16 g	

【作り方】

※鮭に分量外の塩を振って10分ほどおく。

- 鍋に油を熱して、鮭の表面を焼き、取り出しておく。
- 同じ鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、柔らかくなったら人参、じゃが芋を加えてさらに炒める。
- 小麦粉を加えて、粉っぽさがなくなりなじんだところで、豆乳を少しずつ混ぜながら加え、全体がなめらかになるようにする。
- 鮭、白菜、しめじを加えて煮込み、火が通ったら塩こしょうで調味して仕上げる。

今年度も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！

最優秀作品がゼリーラベルになって今月の給食に登場です！ぜひ楽しみにしていてください！！

最優秀賞、優秀賞と、応募作品一覧が、右のリンクより閲覧できますので、ぜひご覧ください。（小平市HP）

今月の小平産

さつま芋
里芋
小松菜
大根
人参
梨