



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



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

| 日・曜     | 献立名                                                                                                                                                                                                                              | 飲物 | 主 な 材 料              |                 |                         |                                             |                             |               | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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<br>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<br>火  | ごま味噌つけ麺(めん・つけ汁)<br>五目野菜炒め<br>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         |
| 5<br>水  | ごはん<br>根菜の中華スープ<br>モウカザメの黒酢あん<br>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         |
| 6<br>木  | じゃごごはん<br>じゃが芋とえのきの味噌汁<br>鰯の塩麹焼き<br>人参の金平<br>小平梨ゼリー <br>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         |
| 7<br>金  | ごはん<br>根菜汁<br>豚肉のレモン醤油<br>こんにゃくサラダ <br>かみかみ献立                                                                                                   | 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         |
| 10<br>月 | とふのこそぼろ丼(ごはん・具)<br>僧兵汁<br>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         |
| 11<br>火 | スイートポテトトースト<br>(一中生徒作品)<br>ジュリエヌスープ<br>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         |
| 12<br>水 | ごはん<br>豆もやしの卵スープ<br>鯖の韓国風みそだれかけ<br>さつま揚げのナムル                                                                                                                                                                                     | 牛乳 | 豚肉、豆腐、卵、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、片栗粉、三温糖                   | ごま油、油、ごま      | 838             | 36.1         |
| 13<br>木 | きのこのガーリックライス<br>レンズ豆のスープ <br>さっくりポテトチキン                                                                                                       | 牛乳 | ベーコン、ウインナー、レンズ豆、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               | 米、じゃがいも                     | 油、ノンエッグマヨネーズ  | 713             | 36.7         |
| 14<br>金 | ごはん<br>せんべい汁<br>鰯の梅だれかけ<br>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         |
| 17<br>月 | ツナおろしスパゲティ<br>(めん・ソース)<br>じゃが芋とベーコンの香草炒め<br>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、じゃがいも             | 油             | 760             | 31.4         |
| 18<br>火 | どんぶりけ飯 <br>じゃぶ汁<br>鯖のさんしょう焼き<br>きな粉ごま和え <br>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         |
| 19<br>水 | うず巻パン <br>白いんげんと豆乳のスープ<br>里芋コロッケ <br>青菜とコーンのソテー<br>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         |
| 20<br>木 | ごはん<br>沢煮椀 <br>鮭のごまみそ焼き<br>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         |

| 日・曜                                      | 献立名                                            | 飲物 | 主 な 材 料         |                 |                  |                                             |                           |                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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<br>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<br>金                                  | ハヤシライス（ごはん・ルー）<br>海藻サラダ<br>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         |      |
| 25<br>火                                  | ごはん<br>白菜スープ<br>中華風卵焼き<br>春雨サラダ                | 牛乳 | 豚肉、なる<br>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         |      |
| 26<br>水                                  | 五穀ごはん<br>さつま汁<br>豆あじの南蛮漬け<br>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         |      |
| 27<br>木                                  | キムタクごはん<br>ビーフンスープ<br>ししゃものピリ辛ソース<br>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、ワタカン皮      | ごま油、ごま油             | 739             | 32.1         |      |
| 28<br>金                                  | プルコギトースト<br>卵入りトックスープ<br>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         |      |
| 小平市立学校給食センター TEL 0 4 2 - 3 4 5 - 2 8 2 1 |                                                |    |                 |                 |                  |                                             |                           |                     | 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

19日(水) 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。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 | いちょう切り | 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 | いちょう切り | 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。  
1.鍋に油を熱して、鮭の表面を焼き、取り出しておく。  
2.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。  
3.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。  
4.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