



11月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きのこのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
4・火	○	しせんどうぶどん わかめとツナのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ツナ、わかめ	こめ、あぶら さんおんとう でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ しいたけ、たけのこ、にら もやし、コーン	585 27.2	こんげつ こんだて 今月の献立より 7日 いい歯の日（本来は8日） 「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから定められた記念日です。食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさんでて、むし歯を防ぐだけでなく、消化を助け、栄養の吸収がよくなります。脳が活性化し、集中力が高まります。	
5・水	○	かてうどん さつまいもといかてんぱら	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ いか	うどん、あぶら じょうはくとう さつまいも、こむぎこ	まいたけ、しめじ、ながねぎ キャベツ、こまつな	610 28.8	20日・21日 和食の日の献立（本来は24日） 和食の料理にかかせないものといえば、「だし」。給食センターでは、鯉節や昆布からだしをとって、汁ものや煮ものを作ります。	
6・木	○	キャロットライスきのこクリームソース ブロッコリーとえびのソテー	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ なまクリーム、えび	こめ、あぶら こむぎこ オリーブオイル	にんじん、しょうが にんにく、たまねぎ、しめじ エリンギ、マッシュルーム コーン、パセリ ブロッコリー、はくさい あかパプリカ	653 26.0	「和食」に欠かせないもの だし 昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。	
7・金	○	ごはん さつまじる きびなごのさらさあげ するめいかのカミカミあえ (げんえんわふうドレ)	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ きびなご(さかな) するめいか	こめ、あぶら こんにやく さつまいも、でんぷん	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、ながねぎ こまつな、きゅうり キャベツ	638 25.7	あじ 味めぐりツアー 5日 日本の料理「武蔵村山市」 11月3日は市制記念日です。武蔵村山市で昔から親しまれている郷土料理は「かてうどん」です。	
10・月	○	ちゅうかふうまぜごはん なまあげのちゅうかに くきわかめのごまふうみ（かおりごまドレ）	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく なまあげ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん、ごま	しょうが、にんじん しいたけ、ながねぎ チンゲンサイ、たまねぎ たけのこ、えのきたけ、にら もやし、キャベツ、コーン	650 27.2	「かてうどんの食べ方」 温かい汁に、うどんとかて（野菜）をつけて、一緒に食べましょう。天ぷらは、お好みでうどんの汁につけていただきます。	
11・火	○	ぶたどん やさしいため みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ハム	こめ、むぎ、あぶら さんおんとう しらたき	にんにく、しょうが たまねぎ、ながねぎ にんじん、キャベツ、しめじ にら、みかん	587 23.7	きゅうしょく 給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪ 20日 手作りさけふりかけ 26日 手作りマカロニグラタン	
12・水	○	はちみつレモントースト チリコンカン たまごとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ベーコン、たまご	パン とうにゅうバター はちみつ、あぶら じゃがいも さんおんとう グラニューとう	レモン、しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ ほうれんそう	620 25.3	きょうどりょうり 給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪ 20日 手作りさけふりかけ 26日 手作りマカロニグラタン	
13・木	○	ごはん こんさいのみそしる あつやきたまごのいろどりあんかけ ぶたにくとれんこんのピリからいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ たまご かにふうみかまぼこ ぶたにく	こめ、さといも じょうはくとう でんぷん、あぶら さんおんとう ごまあぶら、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん ながねぎ、えのきたけ ばんのうねぎ、れんこん しめじ、いんげん	615 25.4	きょうどりょうり 給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪ 20日 手作りさけふりかけ 26日 手作りマカロニグラタン	
14・金	○	パエリア ポテトチャウダー はなやさいのサラダ（イタリアンドレ）	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく えび、ぶたにく なまクリーム	こめ、むぎ、バター あぶら、じゃがいも こむぎこ	にんにく、たまねぎ あかパプリカ、きパプリカ あおピーマン、にんじん マッシュルーム、パセリ キャベツ、ブロッコリー カリフラワー	625 26.5	きょうどりょうり 給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪ 20日 手作りさけふりかけ 26日 手作りマカロニグラタン	



11月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きのこのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
17・月	○	にくみそキャベツどん だいずとこざかなのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ だいず、かえりにぼし	こめ、あぶら さんおんとう でんぷん、ごま	しょうが、にんにく たまねぎ、 にんじん キャベツ、あおピーマン	700 30.5
18・火	○	キムチラーメン チンジャオロース カクテルゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら、ごまあぶら じょうはくとう でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん 、キャベツ、もやし はくさいキムチ、 ながねぎ 、にら たけのこ、あおピーマン えのきたけ、パイン、みかん	587 26.2
19・水	○	チキンカレーライス ツナサラダ（ぐだくさんたまねぎドレ）	ぎゅうにゅう とりにく、ツナ	こめ、あぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ	しょうが、にんにく にんじん 、たまねぎ キャベツ、 こまつな あかパプリカ、もやし	629 21.4
20・木	○	ごはん てづくりさけふりかけ かみなりじる びりからにくじゃが	ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、たまご ぶたにく、ちりめんじゃこ サケ(さかな)、こなカツオ あおのり	こめ、ごまあぶら でんぷん、あぶら じゃがいも、しらたき じょうはくとう、ごま	たまねぎ、 にんじん ながねぎ 、ほうれんそう いんげん	601 29.2
21・金	○	ゆかりごはん むらやまやさいたっぷりみそしる しろみざかなのピリットジャン ひじきとれんこんのあえもの（ソイドレ）	ぎゅうにゅう あぶらあげ メルルーサ(さかな) ひじき	こめ、こむぎこ でんぷん、あぶら さんおんとう	にんじん 、 だいこん はくさい、 ながねぎ こまつな 、しょうが にんにく、りんご れんこん、えだまめ	625 25.1
25・火	○	たんたんそぼろどん はくさいとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく だいず	こめ、あぶら さんおんとう、ごま はるさめ	にんにく、しょうが にんじん 、たまねぎ たけのこ、 ながねぎ しいたけ、えのきたけ チンゲンサイ	643 27.9
26・水	○	マーブルしょくばん ジュリエンスープ てづくりマカロニグラタン	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく なまクリーム チーズ	パン、あぶら マカロニ、こむぎこ パンこ	セロリー、 キャベツ たまねぎ、 にんじん ほうれんそう マッシュルーム、パセリ	717 27.2
27・木	○	まぜまぜビビンバ トックスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご ベーコン	こめ、むぎ、あぶら さんおんとう ごまあぶら、ごま トック	しょうが、にんにく ぜんまい、もやし、 にんじん こまつな 、たまねぎ しいたけ、はくさい ながねぎ 、 チンゲンサイ 、りんご	602 20.9
28・金	にゅう いんげん りんご しょうゆ	ごはん なまなめこのみそしる さんまのたつたあげ キャベツのおかかあえ（しょうゆ）	ジョアストロベリー あぶらあげ、わかめ サンマ(さかな) かつお	こめ、でんぷん あぶら	だいこん 、なめこ、 ながねぎ しょうが、 にんじん キャベツ 、もやし、いんげん	594 22.3

モリモリウィーク

ぎょうじしょく
行事食
(和食の日)

ぎょうじしょく
行事食
(和食の日)

11月の給食目標

ぎょうど あじ
郷土の味にふれよう

郷土の味を知っていますか？
武蔵村山市には、かてうどんや小松菜、みかん等た
くさんの郷土の味があります。
地域で生産された農林水産物を、その地域で消費
する取り組みを地産地消といいます。学校給食は、
地産地消に取り組んでいます！

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる

はこ 運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい

SDGs(持続可能な開発目
標)の達成に貢献できる

17日～21日 モリモリウィーク

残食ゼロを目指して、苦手なものにも、
一口チャレンジしてみよう！
上位3校は、1月の献立表で発表します！

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます♪

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	627	25.9