

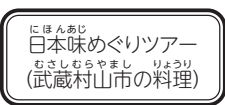
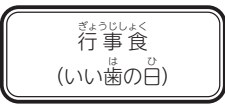
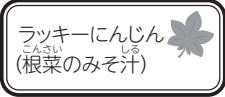
# 11月分予定献立表（小学校）

令和7年度

Bブロック（二小・村小・七小・九小・雷小）

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<br>(あかのしょくひん)                        | ねつやちからとなるもの<br>(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<br>(みどりのしょくひん)                                                  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | メ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | モ |
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4・火  | ○  | かてうどん<br>ざつまいもといかてんぱら<br>                                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、あぶらあげ<br>いか                      | うどん、あぶら<br>じょうはくとう<br>ざつまいも、こむぎこ                         | まいたけ、しめじ、ながねぎ<br>キャベツ、こまつな                                                       | 610<br>28.8                     | <div>  <p>こんげつ こんだて<br/>今月の献立より</p> <p>6日 いい歯の日（本来は8日）</p> <p>「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。</p>  </div> |   |
| 5・水  | ○  | しせんどうぶどん<br>わかめとツナのちゅうかいため                                                                                                                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ<br>ツナ、わかめ                    | こめ、あぶら<br>さんおんとう<br>でんぱん、ごまあぶら                           | しょうが、にんにく<br>にんじん、たまねぎ<br>しいたけ、たけのこ、にら<br>もやし、コーン                                | 585<br>27.2                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 6・木  | ○  | ごはん<br>さつまじる<br>きびなごのさらさあげ<br>するめいかのカミカミあえ<br>(げんえんわふうドレ)<br>  | ぎゅうにゅう<br>とりにく、とうふ<br>きびなご(さかな)<br>するめいか        | こめ、あぶら<br>こんにやく<br>ざつまいも、でんぱん                            | しょうが、にんじん、ごぼう<br>だいこん、ながねぎ<br>こまつな、きゅうり<br>キャベツ                                  | 638<br>25.7                     | <div> <p>20日・21日 和食の日の献立（本来は24日）</p> <p>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。</p> </div>                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| 7・金  | ○  | キャロットライスきのこクリームソース<br>ブロッコリーとえびのソテー                                                                                                             | ぎゅうにゅう<br>とりにく、チーズ<br>なまクリーム、えび                 | こめ、あぶら<br>こむぎこ<br>オリーブオイル                                | にんじん、しょうが<br>にんにく、たまねぎ、しめじ<br>エリンギ、マッシュルーム<br>コーン、パセリ<br>ブロッコリー、はくさい<br>あかパプリカ   | 653<br>26.0                     | <div>  <p>「和食」に欠かせないもの</p>  </div>                                                                                                                                                     |   |
| 10・月 | ○  | ちゅうかふうまぜごはん<br>なまあげのちゅうかに<br>くきわかめのごまふうみ（かおりごまドレ）                                                                                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とりにく<br>なまあげ、わかめ                 | こめ、むぎ、あぶら<br>ごまあぶら<br>さんおんとう<br>でんぱん、ごま                  | しょうが、にんじん<br>しいたけ、ながねぎ<br>チンゲンサイ、たまねぎ<br>たけのこ、えのきたけ、にら<br>もやし、キャベツ、コーン           | 650<br>27.2                     | <div> <p>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。</p> </div>                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 11・火 | ○  | はちみつレモントースト<br>チリコンカン<br>たまごとキャベツのソテー                                                                                                           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいち<br>ベーコン、たまご                  | パン<br>とうにゅうバター<br>はちみつ、あぶら<br>じゃがいも<br>さんおんとう<br>グラニューとう | レモン、しょうが、にんにく<br>セロリー、たまねぎ<br>にんじん、トマト、キャベツ<br>ほうれんそう                            | 620<br>25.3                     | <div> <p>あじ<br/>味めぐりツアー</p> <p>4日 日本の料理「武蔵村山市」</p> <p>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。</p> </div>                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| 12・水 | ○  | ぶたどん<br>やさしいため<br>みかん                                                                                                                           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ハム                               | こめ、むぎ、あぶら<br>さんおんとう<br>しらたき                              | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、ながねぎ<br>にんじん、キャベツ、しめじ<br>にら、みかん                                | 587<br>23.7                     | <div> <p>「かてうどんの食べ方」</p> <p>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。</p> </div>                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 13・木 | ○  | パエリア<br>ポテトチャウダー<br>はなやさいのサラダ（イタリアンドレ）                                                                                                          | ぎゅうにゅう<br>ベーコン、とりにく<br>えび、ぶたにく<br>なまクリーム        | こめ、むぎ、バター<br>あぶら、じゃがいも<br>こむぎこ                           | にんにく、たまねぎ<br>あかパプリカ、きパプリカ<br>あおピーマン、にんじん<br>マッシュルーム、パセリ<br>キャベツ、ブロッコリー<br>カリフラワー | 625<br>26.5                     | <div> <p>給食センター手作り献立</p> <p>約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。</p> <p>愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪</p> <p>21日 手作りさけふりかけ<br/>25日 手作りマカロニグラタン</p>  </div>                                                                                                                                |   |
| 14・金 | ○  | ごはん<br>こんさいのみそしる<br>あつやきたまごのいりどりあなか<br>ぶたにくとれんこんのピリからいため<br> | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ、わかめ<br>たまご<br>かにふうみかまぼこ<br>ぶたにく | こめ、さといも<br>じょうはくとう<br>でんぱん、あぶら<br>さんおんとう<br>ごまあぶら、ごま     | にんじん、ごぼう、だいこん<br>ながねぎ、えのきたけ<br>ぱんのうねぎ、れんこん<br>しめじ、いんげん                           | 615<br>25.4                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |



# 11月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Bブロック（二小・村小・七小・九小・雷小）

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

モリモリウィーク

ぎょうじしよく  
行事食  
(和食の日)

ぎょうじしよく  
行事食  
(和食の日)

メ

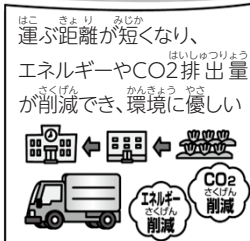
モ



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？  
むさしむらやまし、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！

ちさんちしょうよ  
地産地消の良さとは？



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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-----------------|--------------|
| 627             | 25.9         |