11月分予定献立表（小学校）

令和8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（きいろのしょくひん）	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) たんぱくしつ(g)
2・月	○	**ごまマーボーどん** **もやしとハムのいためもの**	ぎゅうにゅう，だいず ぶたにく，とうふ ハム	こめ，むぎ こめあぶら さんおんとう，ごま ごまあぶら，でんぷん	しょうが，にんにく **ながねぎ**，**にんじん** たけのこ，にら，しいたけ もやし，**チンゲンサイ**	620 26.7
4・水	○	**かてうどん** **いかとさつまいものてんぷら** 行事食「市制記念日」	ぎゅうにゅう ぶたにく，あぶらあげ いか	うどん，こめあぶら 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**	635 29.2
5・木	○	**キャロットライスきのこクリームソース** **たまごとツナのソテー** **りんご**	ぎゅうにゅう とりにく，チーズ なまクリーム，たまご ツナ	こめ，こめあぶら こむぎこ さんおんとう	**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 **こまつな**，**キャベツ**，あかパプリカ りんご	674 24.5
6・金	○	**ごはん** **きりぼしだいこんのみそしる** **きびなごのこうみあげ** **するめいかのカミカミあえ(げんえんわふうドレ)** 行事食「いい歯の日」	ぎゅうにゅう あぶらあげ キビナゴ(さかな) するめいか	こめ，でんぷん こめあぶら	きりぼしだいこん，しめじ **ながねぎ**，ほうれんそう にんにく，しょうが **にんじん**，きゅうり **キャベツ**	591 26.6
9・月	○	**バターライス** **フェジョアーダ** **ヴィナグレッチサラダ(クリーミーフレンチドレ)** 世界の料理「ブラジル」	ぎゅうにゅう ぶたにく，ウインナー ミックスビーンズ ハム	こめ，バター こめあぶら じゃがいも	パセリ，にんにく，たまねぎ **にんじん**，トマト，**キャベツ** きゅうり，あかパプリカ きパプリカ	603 22.7
10・火	○	**ごはん** **とうふとねぎのみそしる** **さばのカレーふうみやき** **しらたきのピリからいため**	ぎゅうにゅう，とうふ わかめ，サバ(さかな) とりにく，さつまあげ	こめ，さんおんとう しらたき，ごまあぶら	えのきたけ，**ながねぎ** しょうが，にんにく **にんじん**，いんげん	646 28.0
11・水	にゅうさんきんいんりょう	**きなこトースト** **さつまいものクリームに** **グリーンサラダ(ぐだくさんたまねぎドレ)**	ジョア ブルーベリー きなこ，とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム，チーズ	パン，とうにゅうバター じょうはくとう こめあぶら，さつまいも こむぎこ	**にんじん**，たまねぎ，パセリ **キャベツ**，きゅうり えだまめ	635 20.8
12・木	○	**たまごチャーハン** **ごもくワンタンスープ** **やさいとじゃがいものいためもの**	ぎゅうにゅう やきぶた，たまご とりにく，ベーコン	こめ，むぎ こめあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ じゃがいも	**ながねぎ**，あおピーマン たけのこ，**にんじん** ほうれんそう，しいたけ いんげん，もやし，しめじ	585 23.1
13・金	○	**ごはん** **とんじる** **ほっけのいちやぼしやき** **れんこんのあえもの(かんきつドレ)**	ぎゅうにゅう ぶたにく，あぶらあげ とうふ ホッケ(さかな)	こめ，こめあぶら さといも	しょうが，ごぼう，**にんじん** **だいこん**，**ながねぎ**，コーン れんこん，**キャベツ** きゅうり	627 30.2
16・月	○	**かいせんあんかけどん** **あおなのナムル** **オレンジゼリーポンチ** モリモリウィーク（16日～20日）	ぎゅうにゅう ぶたにく，えび，いか	こめ，こめあぶら でんぷん，ごま ごまあぶら じょうはくとう オレンジゼリー	にんにく，**にんじん** はくさい，たけのこ きぬさや，**こまつな**，もやし おうとう，みかん，パイン	616 27.2
17・火	○	**きつねごはん** **こんさいとわかめのぐだくさんじる** **さけのさいきょうやき** **キャベツのいためもの** ラッキーにんじん（根菜とわかめの具だくさん汁）	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ，わかめ サケ(さかな) ベーコン	こめ，じょうはくとう ごま，こめあぶら	**にんじん**，れんこん，ごぼう **ながねぎ**，**だいこん**，もやし **キャベツ**	598 29.1

メモ

今月の献立より

4日　市政記念日（本来は3日）

11月3日の市制記念日にちなんで、武蔵村山市で昔から食べられている「かてうどん」を提供します。

≪かてうどんの食べ方≫
かてうどんはつけめんスタイルのうどんです。温かい汁に、うどんとかて(野菜)をつけて、一緒に食べます。天ぷらは、お好みでうどんの汁につけていただきましょう。

6日　いい歯の日（本来は8日）

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」です。この日の給食では、きびなごやするめいか、切干大根などのかみごたえのある食材を取り入れています。歯や体の健康のために、かむことを意識して食べてみましょう。

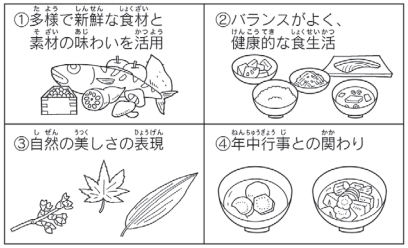
9日　世界の料理「ブラジル」

「フェジョアーダ」は黒いんげん豆とソーセージや豚肉を煮込んだ料理で、代表的なブラジル料理のひとつです。また、ブラジルで定番の「ヴィナグレッチサラダ」を給食用にアレンジして提供します。

24日　和食の日

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。給食では、和食の献立を多く取り入れていて、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理、行事食や郷土料理を提供しています。

和食の特徴



30日　郷土料理「長野県」

長野県は、武蔵村山市の姉妹都市「栄村」がある県です。「おおびら(大平)」は木曽地方の郷土料理で、「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を煮込んだものです。また、長野県塩尻市が発祥の「キムタクごはん」と、長野県が生産量日本一である寒天を使った「寒天サラダ」も取り入れました。

11月分予定献立表（小学校）

令和8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（きいろのしょくひん）	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) たんぱくしつ(g)
18・水	○	**ココアあげパン** **とりにくとだいずのトマトに** **カラフルポテト**	ぎゅうにゅう とりにく，だいず ツナ	パン，こめあぶら グラニューとう じょうはくとう こむぎこ，じゃがいも	にんにく，セロリー たまねぎ，**にんじん**，トマト コーン，パセリ	589 24.6
19・木	○	**こうやどうふのそぼろどん** **だいこんとおふのみそしる** **えのきとひじきのあえもの(ソイドレ)**	ぎゅうにゅう，ぶたにく こおりどうふ，ひじき	こめ，むぎ こめあぶら じょうはくとう こまちふ	たまねぎ，**にんじん** しょうが，**だいこん** **こまつな**，**ながねぎ**，もやし えのきたけ，ほうれんそう	660 28.3
20・金	○	**あきやさいカレーライス** **はなやさいサラダ(コーンクリーミードレ)**	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ，こめあぶら さつまいも さんおんとう こむぎこ	しょうが，にんにく たまねぎ，**にんじん** まいたけ，**キャベツ** **ブロッコリー**，カリフラワー	659 21.1
24・火	○	**わかめごはん** **えびだんごのすましじる** **ピリからにくじゃが** 行事食「和食の日」	ぎゅうにゅう，わかめ えびだんご，とうふ ぶたにく	こめ，こめあぶら じゃがいも，しらたき さんおんとう	しょうが，はくさい **ながねぎ**，**にんじん** たまねぎ，いんげん	596 29.0
25・水	○	**ツナトマトスパゲティ** **コーンサラダ(イタリアンドレ)** **てづくりさやまちゃケーキ** 手作り献立	ぎゅうにゅう ベーコン，ツナ	スパゲティ こめあぶら，こむぎこ ホットケーキミックス じょうはくとう	にんにく，たまねぎ，あかパプリカ きパプリカ，**にんじん** マッシュルーム，トマト，パセリ コーン，**キャベツ**，きゅうり **たべるおちゃ**	710 27.7
26・木	○	**あきのかおりごはん** **むらやまやさいたっぷりみそしる** **なまあげとやさいのうまに**	ぎゅうにゅう とりにく，あぶらあげ ぶたにく，なまあげ	こめ，くり さつまいも こめあぶら さんおんとう でんぷん	まいたけ，えのきたけ **にんじん**，**だいこん** はくさい，**ながねぎ** **こまつな**，しょうが たけのこ，たまねぎ	609 29.7
27・金	○	**ごはん** **たまごいりちゅうかはるさめスープ** **とうふのチリソース** **みかん**	ぎゅうにゅう とりにく，たまご ぶたにく，とうふ	こめ，こめあぶら りょくとうはるさめ でんぷん，ごまあぶら じょうはくとう	たまねぎ，**にんじん** たけのこ，**チンゲンサイ** にんにく，しょうが しいたけ，もやし，**ながねぎ** みかん	642 27.7
30・月	○	**キムタクごはん** **おおびら** **とりにくのさんぞくやき** **かんてんサラダ(かおりごまドレ)** 郷土料理「長野県」	ぎゅうにゅう ぶたにく，あぶらあげ とりにく，かんてん	むぎ，こめ こめあぶら ごまあぶら，さといも しらたき，でんぷん	にんにく，たくあん はくさいキムチ，ばんのうねぎ **にんじん**，**だいこん**，ごぼう しいたけ，きぬさや，しょうが **キャベツ**，きゅうり	631 26.5

メモ

11月の給食目標
郷土の味にふれよう！

郷土料理とは、その地域でとれた物や、その土地独特の食材を上手に活用し、その土地の暮らしに合った食べ物として昔から食べられてきた伝統的な料理のことです。

武蔵村山市では「かてうどん」が郷土料理の一つとして伝えられています。また、かてうどんの「かて」には、地元で採れた野菜が使われます。

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

16日～20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ましょう!
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)	たんぱくしつ(g)
	628	26.5

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



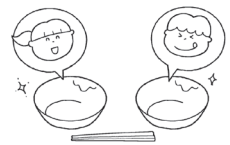
答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）

感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。