11月分予定献立表（中学校）

令和8年度

武蔵村山市防災食育センター　(042−516−9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの（赤の食品）	熱や力となるもの（黄色の食品）	体の調子をよくするもの（緑の食品）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2・月	○	**かてうどん** **天ぷら(いか･さつま芋)** **地場野菜のかて** 行事食「市制記念日」	牛乳，豚肉，油揚げ，いか	うどん，米油，上白糖 さつま芋，小麦粉	**長ねぎ**，ごぼう，**人参** しいたけ，**キャベツ**，**小松菜**	788 36.9
4・水	○	**白飯** **野菜といんげん豆のスープ** **オムレツのトマトクリームソースかけ** **かぼちゃの甘煮**	牛乳，ウインナー ベーコン，白いんげん豆 プレーンオムレツ，チーズ 生クリーム	米，米油，じゃが芋 バター，米粉，上白糖	セロリー，**人参**，**キャベツ** トマト，パセリ，かぼちゃ	761 25.6
5・木	○	**白飯** **沢煮わん** **サワラの紅葉揚げ** **おひたし(しょうゆ)** ラッキーにんじん（沢煮わん）	牛乳，生揚げ サワラ(魚)	米，米油，でん粉 小麦粉	ごぼう，たけのこ，**人参** **大根**，しいたけ，**小松菜** 白菜，ほうれん草	749 32.5
6・金	○	**ハヤシライス** **コーンポテト** **シャインマスカット(3個)**	牛乳，豚肉	米，米油，小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ，**人参**，グリンピース コーン，パセリ シャインマスカット	800 25.1
9・月	○	**白飯** **味噌汁** **ささみフライ(ソース)** **れんこんサラダ(香りごまドレ)**	牛乳，わかめ，鶏肉	米，じゃが芋，小麦粉 パン粉，米油	玉ねぎ，ほうれん草，ごぼう 赤パプリカ，きゅうり れんこん	786 35.3
10・火	○	**カレーライス** **大豆入り野菜炒め** **手作りキャロットゼリー**	牛乳，豚肉，ベーコン 大豆，粉寒天	米，米油，じゃが芋 小麦粉，上白糖	**人参**，玉ねぎ，りんご しょうが，にんにく **キャベツ**，**小松菜** りんごジュース	826 25.4
11・水	○	**白飯** **里芋の味噌汁** **サバのごま焼き** **茎わかめサラダ(減塩和風ドレ)**	牛乳，油揚げ サバ(魚)，茎わかめ	米，**里芋**，ごま	**長ねぎ**，**小松菜**，**キャベツ** コーン，赤パプリカ	811 30.8
12・木	○	**マーボー豆腐丼** **春雨と卵の炒め物** **手作り杏仁豆腐**	牛乳，豚肉，豆腐，卵 粉寒天，加糖練乳	米，米油，上白糖 ごま油，でん粉 緑豆春雨	**人参**，たけのこ，にら，しいたけ **長ねぎ**，しょうが，にんにく 赤パプリカ，**キャベツ**，きくらげ **チンゲン菜**，パイン，みかん，黄桃	839 30.4
13・金	○	**白飯** **ジュリエンヌスープ** **白身魚のバーベキューソース** **花野菜サラダ(柑橘ドレ)**	牛乳，ベーコン メバル(魚)	米，じゃが芋，でん粉 米油，上白糖	セロリー，**キャベツ**，玉ねぎ **人参**，トマト，りんご にんにく，カリフラワー **ブロッコリー**，きゅうり	774 29.9
16・月	○	**豚キムチ丼** **ホタテと青大豆の炒め物** **フルーツ白玉(りんご入り)** **残食ゼロウィーク（16日～20日）**	牛乳，豚肉，ほたて 青大豆	米，麦，米油，こんにゃく ごま，ごま油，でん粉 三温糖，白玉餅，上白糖	白菜キムチ，にら，**人参**，玉ねぎ **長ねぎ**，白菜，たけのこ，青ピーマン 赤パプリカ，きくらげ，黄桃，りんご 夏みかん	806 31.3
17・火	○	**白飯** **かきたま汁** **いかのかりんとうがらめ(2本)** **青菜のじゃこ煮**	牛乳，豆腐，卵，鶏肉 いか，油揚げ ちりめんじゃこ	米，でん粉，米油 ごま，上白糖	玉ねぎ，糸みつば ほうれん草，しょうが **小松菜**，白菜	760 40.1

メモ

今月の献立より

2日　市制記念日(本来は3日)

市制記念日にちなんで、武蔵村山市の郷土料理「かてうどん」を提供します。「かて」とは、うどんに添える地元の野菜をゆでたもののことです。生産量の多い小松菜をはじめ、季節に応じてほうれん草やなすが添えられるのが一般的です。給食では小松菜とキャベツを使用してかてを作ります。

24日　和食の日

11月24日は和食の日です。「和食」というと何を思い浮かべますか?日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食では、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料理に取り入れたり、行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

季節の食材を使った献立

13日　花野菜サラダ

花野菜サラダのブロッコリーとカリフラワーは、11月から3月にかけて旬を迎える野菜です。特に旬のものは冬の寒さに当たって甘みが増します。

18日　秋のシチュー・手作りりんごジャム

秋はさつまいもがおいしい季節です。先月はカレーに入れましたが、今月はシチューに入れてみます。旬のさつまいもの甘みを感じてみてください。

また、今が旬のりんごを使って手作りりんごジャムを作ります。加熱することで生とはまた違ったおいしさを味わえます。旬の食材を楽しんでいただきましょう。

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♪

10日　手作りキャロットゼリー
12日　手作り杏仁豆腐
18日　手作りりんごジャム
20日　手作りコロッケ
27日　手作りチーズハンバーグ

11月分予定献立表（中学校）

令和8年度

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	献立名	血や肉を作るもの（赤の食品）	熱や力となるもの（黄色の食品）	体の調子をよくするもの（緑の食品）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
18・水	○	**食パン** **手作りりんごジャム** **秋のシチュー** **ビーンズサラダ(ソイドレ)**	牛乳，鶏肉 生クリーム，チーズ ミックスビーンズ	パン，上白糖，米油 **さつま芋**，バター 小麦粉	りんご，レモン，**人参** 玉ねぎ，しめじ，ほうれん草 コーン，**キャベツ**，きゅうり もやし	749 29.5
19・木	○	**白飯** **ポトフ** **鶏肉のレモンソース(2個)** **切干大根の洋風炒め**	牛乳，豚肉 ウインナー，鶏肉 ベーコン	米，米油，じゃが芋 小麦粉，でん粉 はちみつ	にんにく，玉ねぎ，**人参** かぶ，**キャベツ**，セロリー レモン，切干大根，パセリ	817 37.7
20・金	○	**菜飯** **味噌汁** **手作りコロッケ(ソース)** **コーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)**	牛乳，わかめ，豆腐 油揚げ，豚肉，卵	米，米油，上白糖 じゃが芋，小麦粉 パン粉	玉ねぎ，**人参**，コーン **キャベツ**，きゅうり	885 33.0
24・火	○	**秋の香りご飯** **なめこ汁** **アジのから揚げ** **大豆の磯煮** 行事食「和食の日」	牛乳，鶏肉，油揚げ アジ(魚)，ひじき さつま揚げ，大豆	米，米油，上白糖 小町麸	しめじ，エリンギ，ごぼう **人参**，なめこ，**長ねぎ**，白菜 いんげん	750 37.3
25・水	○	**キャロットライスポークストロガノフ** **海藻サラダ(具だくさん玉ねぎドレ)** **みかん**	牛乳，豚肉 生クリーム 海藻ミックス	米，米油，バター 小麦粉，ごま	**人参**，にんにく，しょうが 玉ねぎ，しめじ，**大根** コーン，みかん	816 25.3
26・木	○	**白飯** **さつま汁** **キビナゴの南蛮漬け** **もやしの和え物**	牛乳，鶏肉，生揚げ キビナゴ(魚)	米，**さつま芋**，米油 小麦粉，でん粉 上白糖，ごま油	**人参**，長ねぎ，**大根**，白菜 万能ねぎ，**小松菜**，もやし	774 31.6
27・金	飲むヨーグルト	**白飯** **味噌汁** **手作りチーズハンバーグ** **カラフルソテー**	飲むヨーグルト 油揚げ，豆腐，わかめ 豚肉，卵，牛乳 チーズ	米，米油，パン粉 上白糖	**大根**，玉ねぎ，しょうが 赤パプリカ，**チンゲン菜** エリンギ，**キャベツ**，コーン	787 33.5
30・月	○	**親子丼** **キャベツとベーコンの炒め物** **ラフランスゼリー入りポンチ**	牛乳，鶏肉，卵 なると，ベーコン	米，小町麸，上白糖 米油 ラフランスゼリー	玉ねぎ，**人参**，糸みつば しいたけ，**キャベツ** 赤パプリカ，えのきたけ りんご，パイン，黄桃	789 27.9

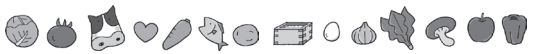
メモ

11月の給食目標

感謝して食事をしよう！

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。

11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。



食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。

いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動植物への感謝の気持ちを持って、調理をしたり、食べたりすることが大切です。

Q. どうして食事の時にあいさつをするの？

A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちが込められています。



16日～20日　残食ゼロウィーク

食事にかかわってくれた人に感謝し、残食を少しでも減らすために何ができるかを考えを一週間にしましょう。残食量が少なかった学校は、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。

今月の栄養	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	793	31.5

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♪

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



だし

コンブやかつお節、煮干し、干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。



発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

