

日 曜日	献立名		食材料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1食(kcal) たんぱく質(g)
2 月	麦ごはん		親子丼 ひじきの炒め煮 フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	米, 麦, 砂糖, 油	牛乳, 鶏肉, 卵, さつま揚げ, ひじき, ヨーグルト	しょうが, 玉葱, 人参, こんにゃく, いんげん, みかん, りんご, 桃	775 29.7
4 水	菜めし		大根と油揚げの味噌汁 ししゃもの磯辺焼き(2) ごま肉じゃが	米, 油, ごま油, じゃがいも, 砂糖, ごま	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, わかめ, ししゃも, 青のり, 豚肉	大根, えのき, 長葱, 人参, 玉葱, こんにゃく, いんげん	748 31.4
5 木	揚げパン (きなこ)		鶏肉と大豆のトマト煮 きのこのバターじゃようゆ炒め みかん	パン, 油, 砂糖, じゃがいも, バター	きなこ, 牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン	にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, トマト, しめじ, エリンギ, えのき, キャベツ, みかん	783 29.3
6 金	ごはん かみかみ かりかけ		具だくさんの味噌汁 さばの香味だれかけ さんぴらごぼう	米, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さば, 豚肉, さつま揚げ	人参, 大根, しめじ, 小松菜, 長葱, にんにく, しょうが, ごぼう, こんにゃく	753 34.6
9 月	ごはん		けんちん汁 かぼちゃ玉子のそぼろあんかけ ごま和え ブルーベリークレープ	米, 油, さといも, 砂糖, 片栗粉, ごま, ブルーベリークレープ	牛乳, 豆腐, 油揚げ, かぼちゃ 入りオムレツ, 鶏肉, さつま揚げ	人参, ごぼう, こんにゃく, 大根, 長葱, 玉葱, 白菜, 小松菜	782 26.6
10 火	麦ごはん		ハヤシシチュー いかとキャベツのソテー 皮付きりんご 角チーズ	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ	牛乳, 豚肉, レンズ豆, いか, チーズ	人参, 玉葱, トマト, にんにく, キャベツ, りんご	767 27.0
11 水	うどん (個包装)		肉汁うどんのつゆ ちくわの二色揚げ(2) れんこん入りサラダ (和風ドレッシング)	うどん, 砂糖, 小麦粉, 油, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ちくわ, わかめ	人参, 玉葱, 小松菜, 長葱, れんこん, キャベツ	759 29.2
12 木	ガーリック フランスパン		イタリアンスープ かじきのトマトソースかけ ポテトサラダ (マヨネーズ)	パン, パン粉, 油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, マヨネーズ	牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, かじき	セロリー, 玉葱, 人参, とうもろこし, にんにく, トマト, きゅうり	791 35.4
13 金	麦ごはん		せんべい汁 さわらの南部焼き さつまいもとりんごの重ね煮	米, 麦, かやきせんべい, ごま, 油, さつまいも, 砂糖	牛乳, 鶏肉, さわら	人参, ごぼう, 大根, こんにゃく, しめじ, 長葱, りんご, レモン	768 30.3
16 月	麦ごはん		ポークカレー 鶏肉ともやしのソテー みかん	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ	飲むヨーグルト, 豚肉, いんげん豆, レンズ豆, スキムミルク, 牛乳, チーズ, 鶏肉	玉葱, 人参, りんご, もやし, いんげん, みかん	830 29.1
17 火	ごはん		ごま豆乳担々風スープ 白身魚のねぎだれかけ 海藻サラダ (中華ドレッシング)	米, ごま油, 春雨, ごま, 片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 大豆, 生揚げ, 豆乳, メルルーサ, 海藻ミックス	にんにく, 人参, 白菜, チンゲン菜, しょうが, 長葱, キャベツ, きゅうり	818 33.6

11月

6日(金)よくかむ献立

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから「いい歯の日」です。食べ物をよくかんで食べると、だ液がたくさん出て、お歯や歯周病を防ぐだけでなく、消化を助けたり、食べすぎを防いだり、頭のはたらきや歯並びをよくしたりと、いいことづくしです。

給食ではかみごたえのあるさんぴらごぼうとかみかみふりかけを提供します。よくかむことを意識して食べてみて下さい。

13日(金)青森県の料理

せんべい汁は小麦粉で作られた南部せんべいが入っています。だしを吸ってもちもちとした食感になります。南部焼きはごまをまぶして焼いた料理で、ごまの産地だった南部地方(今の青森県や岩手県)で生まれました。さらに、日本一の生産量を誇る青森県産のりんごを使ったさつまいもとりんごの重ね煮を提供します。

おいしい青森県を味わってください。

11月



6日(金)よくかむ献立

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから「いい歯の日」です。食べ物をよくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、消化を助けたり、食べすぎを防いだり、頭のはたらきや歯並びをよくしたりと、いいことづくしです。

給食ではかみごたえのあるきんぴらごぼうとかみかみふりかけを提供します。よくかむことを意識して食べてみて下さい。



13日(金) 青森県の料理

せんべい汁は小麦粉で作られた南部せんべいが入っています。だしを吸ってもちもちとした食感になります。南部焼きはごまをまぶして焼いた料理で、ごまの産地だった南部地方(今の青森県や岩手県)で生まれました。さらに、日本一の生産量を誇る青森県産のりんごを使ったさつまいもとりんごの重ね煮を提供します。

おいしい青森県を味わってください。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用詳細献立表にてお願いいたします。

日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	
	主食 つ け る も の	飲 み 物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1食(kcal) たんぱく質(g)
18 水	ツ ナ ピ ラ フ		マセドアンスープ スコッチエッグのケチャップソースかけ 小松菜とエリンギのソテー ぶどうゼリー	米, 豆乳バター, 油, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, ゼリー(ぶどう)	ツナ, 牛乳, 鶏肉, スコッチエッグ	人参, たまねぎ, グリンピース, 玉葱, キャベツ , エリンギ, とうもろこし, 小松菜	757 27.9
19 木	ご は ん	東京牛乳	じゃがいもとわかめの味噌汁 さめのコロコロ竜田揚げ お浸し(かつお節・しょうゆ)	米, じゃがいも, 片栗粉, 油	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さめ, かつお節	玉葱, 長葱 , しょうが, もやし, えのき, 小松菜	749 30.5
20 金	クロワッサン		ほたてチャウダー チリコンカン ラ・フランスゼリーのポンチ	パン, バター, じゃがいも, 米粉, 油, 砂糖, 片栗粉, ゼリー	牛乳, ベーコン, スキムミルク, いんげん豆, ほたてがし, 生クリーム, チーズ, 鶏肉, 大豆, レンズ豆	にんにく, 人参 , 玉葱, トマト, ピーマン, みかん, りんご, 桃	806 30.7
24 火	五 穀 ご は ん		沢煮碗 さんまの蒲焼き 鶏肉とさつまいもの炒め煮	米, 五穀米, 油, 片栗粉, 砂糖, さつまいも	牛乳, 豚肉, かまぼこ, さんま, 鶏肉	大根 , 人参 , えのき, 小松菜 , しょうが, 玉葱, こんにゃく, いんげん	820 29.6
25 水	ご は ん		わかめと玉子のスープ えびのチリソース煮 ナムル(ナムルドレッシング) ヨーグルト	米, 油, 片栗粉, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 卵, わかめ, えび, ヨーグルト	人参 , たけのこ, 椎茸, 長葱 , しょうが, にんにく, もやし, チンゲン菜	791 28.6
26 木	ご は ん の り 佃 煮		さといもと小松菜の味噌汁 豚肉とごぼうの生姜炒め 皮付きりんご	米, さといも, 油, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 豚肉, のり佃煮	小松菜 , 長葱 , しょうが, ごぼう, 玉葱, りんご	763 32.1
27 金	麦 ご は ん		さつまい さけの塩焼き うずら卵と大根の煮物	米, 麦, さつまいも , 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌, さけ, うずら卵	ごぼう, 人参 , 玉葱, 長葱 , 大根 , こんにゃく, しょうが, いんげん	799 35.8
30 月	お さ っ ぱ ん		白菜のクリームスープ ハンバーグのガーリックソースかけ カラフルサラダ(コールドレッシング)	パン, バター, 米粉, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, ベーコン, スキムミルク, 生クリーム, ハンバーグ	人参 , 玉葱, 白菜 , とうもろこし, にんにく, りんご, キャベツ , きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ	762 30.1

24日(火)和食の日

11月24日は「い(1)い(1)日本食(24)」の語呂合わせから「和食の日」です。和食は地域に根差した多様な食材を使用したバランスの良い食事や、季節感を楽しむなどの特徴があります。

給食ではかつおだしを利かせた沢煮碗と秋においしいさんまを使った蒲焼き、旬のさつまいもの炒め煮を提供します。五穀ご飯には黒米・きび・あわ・ひえ・押麦が入っています。秋の実りに感謝して食べましょう。



《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★
人参、チンゲン菜、大根、白菜、長葱

★瑞穂町生産者★
さつまいも、小松菜、キャベツ

24日(火)和食の日

11月24日は「い(1)い(1)日本食(24)」の語呂合わせから「和食の日」です。和食は地域に根差した多様な食材を使用したバランスの良い食事や、季節感を楽しむなどの特徴があります。
給食ではかつおだしを利かせた沢煮碗と秋においしいさんまを使った蒲焼き、旬のさつまいもの炒め煮を提供します。五穀ご飯には黒米・きび・あわ・ひえ・押麦が入っています。秋の实りに感謝して食べましょう。



《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

人参、チンゲン菜、大根、白菜、長葱

★瑞穂町生産者★

さつまいも、小松菜、キャベツ

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち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。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的食造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、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使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して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。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。

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

