令和7年度

11月の献立表

田無第三中学校

В	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	Iネルギー たんぱく質 脂質				
4 火	0	ごはん		Ж		671 kcal				
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖,油		33.8 g				
		かぼちゃの含め煮		三温糖	かぼちゃ	14.1 g				
		野菜のみそけんちん汁	豆腐,みそ	こんにゃく	キャベツ,にんじん,大根,長ねぎ,小松菜					
5 水		給食はありません								
6 木	0	カレーうどん	豚肉,油揚げ	うどん,油,でんぷん	生姜,玉ねぎ,にんじん,えのき茸,小松菜	675 kcal				
		いももちのみそだれ焼き	赤みそ	じゃがいも,でんぷん,三温糖		23.8 g				
		引き菜いため		油,三温糖	だいこん,にんじん,ピーマン	15.7 g				
7 金		麦ごはん		米,麦		798 kcal				
	0	いわしのかば焼き	まいわし	でんぷん,油,三温糖	しょうが	31.2 g				
		茎わかめの和え物	くきわかめ,焼き竹輪	三温糖	にんじん,もやし,えのき茸	26.6 g				
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,長ねぎ,小松菜					
		ごはん		*		708 kcal				
10 月	0	いかの変わりソース	いか,炒り大豆	でんぷん,油,きび砂糖	しょうが,にんにく	29.3 g				
		もやしとピーマンの カレー醤油和え			もやし,ピーマン,にんじん	18.3 g				
		すいとん(米粉&小麦粉使用)	鶏肉	米粉,小麦粉	玉ねぎ,干椎茸,にんじん,白菜,小松菜					
	0	ピザトースト	ウィンナー,チーズ	国内産小麦粉食パン,油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	657 kcal				
11 火		コロコロサラダ		さつまいも,油,三温糖	えだまめ,キャベツ,レーズン	24.0 g				
		コーンスープ	ベーコン,豆乳,赤みそ	小麦粉,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん クリームコーン缶,ほうれん草	24.7 g				
12 水	0	キャベすき丼 市内共通献立	豚肉,焼き豆腐	米,油,しらたき,三温糖,でんぷん	にんじん,こまつな,キャベツ,長ねぎ	702 kcal				
		大根の浅漬け	昆布		大根,にんじん,きゅうり,しょうが	32.3 g				
		のっぺい汁	鶏肉,焼き竹輪,油揚げ	じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,大根,干椎茸,小松菜	18.4 g				
13 木	コーレー	牛乳コーヒー	ミルクコーヒー			641 kcal				
		メキシカンピラフ	鶏肉,ひよこまめ	Ж	玉ねぎ,にんじん,コーン,さやいんげん	23.4 g				
		ほうれん草ときのこのサラダ	ベーコン	オリーブ油,三温糖	しめじ,ほうれん草,にんじん,キャベツ ホールコーン,にんにく,玉ねぎ	14.7 g				
		ニョッキスープ	たまご,鶏肉	じゃがいも,小麦粉	セロリ,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,小松菜					
14 金		ちらしずし 七五三	鶏肉,かまぼこ,たまご,のり	米,三温糖,油	たけのこ,にんじん,かんぴょう 干椎茸,さやいんげん	743 kcal				
		沢煮わん メニュー	豚肉,削り節	でんぷん	にんじん,ごぼう,たけのこ,小松菜,長ねぎ	26.0 g				
		ミルクかりんとう	スキムミルク	さつまいも,油,上白糖		16.1 g				

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

- ***献立メモ** ----

6日(木): 『うどんドンドコ』からイメージした「カレーうどん」を出します。「引き菜いため」の引き菜は、干切りにした野菜のことです。

7日(金): 絵本『いわしくん』は、海で泳いでいたいわしくんから物語がはじまります。「いわしのかば焼き」残さずいただきましょう。 11日(火): 『ピッツァぼうや』は、ご機嫌ななめな男の子が、あることで満面の笑顔になるお話です。ピザトーストの献立にしました。

読書月間の 給食献立

野菜たっぷり共通献立

◆◆◆きゃべすき丼◆◆◆

11月12日(水)

昨年に引き続き今年も、西東京市内の保育園や小学校・中学校で、「野菜を食べること」を意識してもらうために、地場産物を使用した共通献立の給食を実施することになりました。今年の共通献立名は【きゃべすき丼】です。



この日の給食には、市内にあるグリーンファーム下田の『キャベツ』のほか、中野さんの『小松菜』、田倉農園の『大根』を使用する予定です。西東京市のおいしい地場野菜を食べて元気に過ごしましょう。

11月15日♥子どもの成長を祝う七五三

七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。健康や長寿の願いがこめられた、長い千歳飴(ちとせあめ)を食べたりします。



今年は、15日が土曜日なので、14日(金)に、「ちらしずし」と、千歳飴をイメージした「ミルクかりんとう」の七五三お祝い献立を出します。



В	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	Iネルギー たんぱく質 脂質
17 月	0	ガパオライス(タイ)	鶏肉,大豆	米,麦,油,三温糖,でんぷん,ごま油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン 赤ピーマン,しめじ,たけのこ	722 kcal
		春雨サラダ		はるさめ,油,三温糖,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	27.4 g
		大根スープ	豚肉	油	しょうが,大根,にんじん,長ねぎ,小松菜	20.8 g
18 火	0	ごはん		Ж		777 kcal
		豆とブロッコリーの キッシュ風	大豆,鶏肉,たまご,チーズ	豆乳バター	ブロッコリー,玉ねぎ,マッシュルーム	29.6 g
		ガーリックポテト		じゃがいも,油,豆乳バター	にんじん,玉ねぎ,にんにく,パセリ	24.8 g
		白身魚とトマトのスープ	たら	油,スパゲティ	玉ねぎ,にんじん,トマト,にんにく,小松菜	
19 水		ごはん		Ж		715 kcal
		フィッシュハンバーグ	たら,鶏肉,たまご,赤みそ	油,パン粉,でんぷん,三温糖	玉ねぎ,にんじん,干椎茸	29.6 g
	0	パンチビーンズ	ミックスビーンズ,大豆	でんぷん,油		20.8 g
		白菜スープ	鶏肉	油	白菜,玉ねぎ,にんじん,小松菜	
		けんちんうどん	鶏肉,油揚げ	うどん,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう 大根,玉ねぎ,小松菜	733 kcal
20 木	0	生揚げのチリソースいため	鶏肉,生揚げ	油,三温糖,でんぷん	しょうが,玉ねぎ	32.6 g
		ぽっぽ焼き(新潟県)		黒砂糖,はちみつ,小麦粉		25.8 g
	0	ごはん		*		557 kcal
21 金		ししゃもの香り天ぷら	子持ちししゃも	小麦粉,油	ゆかり	24.6 g
		わかめの酢みそあえ	くきわかめ,白みそ	三温糖	白菜,きゅうり,もやし,にんじん	17.4 g
		豚肉のみぞれ汁	豚肉,豆腐	でんぷん	にんじん,小松菜,えのき茸,大根	
		ごはん		*		659 kcal
25	0	魚の香草焼き	あかうお	パン粉,オリーブ油	しょうが	31.1 g
25 火		イタリアンサラダ	粉チーズ	油,三温糖	キャベツ,赤ピーマン,ブロッコリー	20.5 g
		野菜スープ	鶏肉	油	しょうが,キャベツ,にんじん,かぶ,小松菜	
26 水	0	ジャージャー麺	豚肉,大豆,赤みそ	中華麺,油,三温糖,でんぷん,ごま	もやし,きゅうり,生姜,にんにく 長ねぎ,干椎茸,たけのこ,にんじん	697 kcal
		冷やし中華風サラダ		つきこんにゃく,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	33.1 g
		中華スープ	鶏肉,豆腐	油,でんぷん	にんにく,にんじん,小松菜,長ねぎ 白菜,黒きくらげ	21.5 g
	0	ごはん		*		628 kcal
27 木		豆腐のハンバーグ	いか,豆腐,たまご	パン粉	しょうが,長ねぎ	31.1 g
		からしあえ			小松菜,白菜,にんじん,えのき茸	14.6 g
		茎わかめスープ	鶏肉,豆腐,くきわかめ	油	にんじん,玉ねぎ	
28 金	0	ハムときのこのピラフ	ポークハム	米,麦,豆乳バター,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン しめじ,マッシュルーム	724 kcal
		ポトフ	鶏肉	油	キャベツ,かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ 大根,セロリ	23.4 g
		かぼちゃとさつま芋のケーキ	たまご,豆乳	ミックス粉,豆乳バター,さつまいも 上白糖,でんぷん	かぼちゃ	20.9 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

--- ***献立メモ** -----

■17日(月):ガパオライスは、肉と野菜をバジルと一緒に炒めて、ごはんの上にのせて食べるタイ料理です。ナンプラーで味付けします。

▶19日(水):パンチビーンズは、油で揚げた豆にスパイスをからめた料理。栄養いっぱいの豆を、ぜひ食べてください。

20日(木):ぽっぽ焼きは、新潟の郷土料理です。お祭りの屋台などでも人気があるそうです。黒砂糖の甘味が素朴な焼き菓子です。

「和食」の特徴 11月24日は和食の日



🗪 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



多様で新鮮な食材と



健康的な食生活を







正月などの年中行事



さま」を心を込めて言いま しょう

食器を正しく並べま 「いただきます」「ごちそう お箸を正しく使いま



