11月 給食献立予定表

令和8年度

日	曜	飲み物	献立名	材料 主に体の組織をつくる 1群	2群	からだの調子を調える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	備考欄
2	月	牛乳	ガーリックライス ハニーマスタードチキン ほうれん草のソテー さつま芋のシチュー	ベーコン　鶏肉 豚肉　豆乳 白いんげん豆 豆乳クリーム	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ ブロッコリー	にんにく　緑豆もやし ホールコーン　玉葱　しめじ	米　大麦　蜂蜜 さつま芋　小麦粉	油 豆乳バター	792	35.7	◎三鷹産野菜 ▽JA東京むさし 人参　蜂蜜 さつま芋　葱 ブロッコリー 胡瓜　冬瓜 葉葱　白 キャベツ　大根 カリフラワー 里芋 ▽サシダファーム キャベツ　人参 ▽大沢ふるさとセンター 大根 を使用予定です。
4	水	牛乳	利根町のご飯 鯖の味噌煮 茎わかめとさつま揚げの炒め物 いももち汁　柿	鯖 さつま揚げ 鶏肉	牛乳　昆布 茎わかめ	人参 小松菜	葱　生姜　緑豆もやし 牛蒡　しめじ　柿	米　三温糖　白滝 おじゃがもちボール	油 ごま油	759	30.8	
5	木	牛乳	きつねうどん 菊花蒸し からし和え ヨーグルト	豚肉 鶏肉 油揚げ　絞り豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	葱　椎茸 生姜　キャベツ	三温糖　うどん 澱粉　もち米	油	756	37.6	
6	金	牛乳	菜飯 ししゃものパリパリ揚げ はりはり漬け 塩麹肉じゃが	豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも 茎わかめ	大根葉 人参 さやいんげん	切干大根　胡瓜 生姜　玉葱	米　大麦 焼売の皮　小麦粉 三温糖　白滝 じゃが芋	油	789	33.2	
9	月	牛乳	玄米ご飯　えのきの佃煮 開化蒸し 玉葱とじゃが芋の味噌汁 みかん	豚肉　凍り豆腐 竹輪　卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 さやえんどう 葉葱	えのきたけ　玉葱　椎茸 牛蒡　冬瓜　温州蜜柑	米　玄米　三温糖 こんにゃく　じゃが芋	油	754	33.2	
10	火	牛乳	こぎつねご飯 小魚のごまフライ もやしとコーンのお浸し きりたんぽ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 にぎす	人参 葉葱 せり	生姜　緑豆もやし　キャベツ 胡瓜　ホールコーン 牛蒡　白菜　葱	米　大麦　三温糖 小麦粉　パン粉 白滝　きりたんぽ	油 炒りごま	787	34.4	◎今月の果物 みかん りんご　柿 を使用予定です。
16	月	牛乳	カレーライス 緑大豆のサラダ ツナマヨドレッシング 花みかん	豚肉　豆乳 緑大豆　ツナ	牛乳	人参	にんにく　生姜　玉葱 胡瓜　キャベツ　温州蜜柑	米　大麦 じゃが芋　小麦粉 三温糖	油 豆乳バター	787	27.6	【2日】ハニーマスタードチキン 三鷹産の蜂蜜を使って作ります。 鶏肉を蜂蜜と粒マスタード、調味料等に漬け込んで、焼きます。新献立です！
17	火	牛乳	ちゃんぽん麺 キャラメルポテト 浦上そぼろ	豚肉　蒲鉾 いか　いかげそ さつま揚げ 豆乳クリーム	牛乳	人参 さやいんげん	生姜　筍　キャベツ 木耳　牛蒡　緑豆もやし	中華麺　さつま芋 上白糖　糸こんにゃく 三温糖	油 ごま油 豆乳バター	766	29.5	
18	水	牛乳	わかめご飯 ふくさ卵 ごま入り沢庵の炒め物 厚揚げのすき焼き風	鶏肉　卵 豚肉　生揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜 葉葱	椎茸　キャベツ　沢庵 牛蒡　玉葱　葱	米　大麦 三温糖　白滝	油 ごま油	808	38.3	【10日】 きりたんぽ汁 11月11日は、「きりたんぽの日」です。当日は定期考査のため、前日の10日に提供します！
19	木	牛乳	シナモンロール チキンビーンズ コーンサラダ 洋食屋さんのドレッシング	ベーコン 鶏肉　大豆 豆乳クリーム	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉葱　セロリー　キャベツ カリフラワー　ホールコーン 大根　にんにく	ミルクパン グラニュー糖 三温糖 じゃが芋	バター 油 豆乳バター	751	32.0	
20	金	牛乳	麦ご飯 ぶり大根 キャベツの豚汁 りんご	ぶり　豚肉 生揚げ	牛乳	人参 大根葉 葉葱	生姜　大根　玉葱 キャベツ　葱　りんご	米　大麦 澱粉　三温糖	油	774	32.6	【20日】ぶり大根 ボランティア部の生徒と大沢ふるさとセンターに大根掘りに行ってきます。その収穫した大根を給食で提供します。
24	火	牛乳	矢吹町のご飯 アジフライ　ソース ボイルキャベツ ざくざく	鰺 油揚げ	牛乳	人参	キャベツ　冬瓜　葱	米　小麦粉 パン粉　三温糖 こんにゃく　里芋	油	757	32.6	
25	水	牛乳	中華丼 トッポギのスープ りんご	豚肉　いか 卵	牛乳	人参 にら チンゲン菜 葉葱	生姜　にんにく　筍 椎茸　玉葱　緑豆もやし 白菜　木耳　葱　りんご	米　澱粉 トッポギ	油 ごま油	755	32.3	
26	木	牛乳	スパゲティツナソース 抹茶ケーキ 花野菜のサラダ じゃこドレッシング	ツナ　豆乳 豆乳クリーム	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ブロッコリー	玉葱　にんにく　生姜 セロリー　エリンギ カリフラワー キャベツ　ホールコーン	スパゲッティ　小麦粉 上白糖　三温糖	油 オリーブ油 豆乳バター	768	30.2	【24日】和食の日 11月24日は、和食文化国民会議が定める「和食の日」、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。出汁のうま味を活かした汁物を提供します。
27	金	牛乳	麦ご飯 魚の竜田揚げ 煮浸し スープおでん	鮫　油揚げ 揚げボール 竹輪　うずら卵	牛乳 昆布	小松菜 人参 さやいんげん	生姜　白菜 大根	米　大麦　澱粉 三温糖　こんにゃく ちくわぶ	油	749	32.4	
30	月	牛乳	ウィンナービラフ 白菜シチュー キャベツのサラダ ツナドレッシング	ウィンナー ベーコン　鶏肉 白いんげん豆　豆乳 豆乳クリーム　ツナ	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	玉葱　白菜　エリンギ キャベツ　胡瓜	米　大麦 じゃが芋　小麦粉 マカロニ　三温糖	油 豆乳バター	754	28.8	

＊都合により、材料や献立を変更する場合があります。



〈三鷹市の姉妹都市・姉妹町との連携〉

給食でお米を提供します！

【4日】茨城県利根町
令和8年度特別栽培米こしひかり
三鷹市との関係等：包括連携協定

【24日】福島県矢吹町
令和8年度特別栽培米こしひかり
三鷹市との関係等：姉妹町





11月8日は、「いい歯の日」です。
11月8日の「118」が「いい歯」の語呂合わせで、日本歯科医師会が歯の健康増進の啓発のために作った記念日です。
8日が日曜日なので、6日の金曜日の献立を「かみかみ献立」にしています。
よく噛んでいただきましょう！