



11月 給食献立予定表

令和5年度


鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質		
1水	麦ご飯 のりの佃煮	○	魚のから揚げ 大根の甘酢漬け けんちん汁	さば、鶏肉、 木綿豆腐	牛乳、 さつまいものり、 ひじき	七分つき米、麦、 三温糖、でんぶん、 黒こんにやく、 さといも	油 にんじん しょうが、だいこん、ゆず、 ごぼう、ねぎ	772 kcal 32.0 g	
2木	サーモンピラフ	○	洋風厚焼き卵 ポトフ	鶏肉、さけ、 ベーコン、卵、 豚肉	牛乳、チーズ	七分つき米、麦、 じゃがいも	油、 バター にんじん、 ピーマン、 かぶ菜	玉葱、しょうが、 ホールコーン、セロリー、 かぶ、キャベツ	758 kcal 35.7 g
3金	文化の日								
6月	ソース焼きそば	○	さつまいものごま団子 大根サラダ (チキンドレッシング)	豚肉、いか、 チキン水煮	牛乳、海藻	蒸し中華めん、 さつまいも、白玉粉、 三温糖、小麦粉	油、 ごま油、 白いりごま	にんじん、 にら 椎茸、玉葱、ねぎ、もやし、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、にんにく	756 kcal 29.7 g
7火	キャロットライスの クリームソースかけ	○	するめのかみかみサラダ (玉葱ドレッシング) かき	鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆、 スルメ	牛乳、チー ズ、生クリ ム、ちりめん じゃこ	七分つき米、麦、 小麦粉、三温糖	油、 バター、 ごま油	にんにく、玉葱、もやし、 マッシュルーム、れんこん、 ホールコーン、切干しだいこん、 きゅうり、かき	750 kcal 30.1 g
8水	冬季考査								
9木	冬季考査								
10金	冬季考査								
13月	回鍋肉丼	○	中華風コーンスープ りんご	豚肉、鶏肉、卵	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、でんぶん	油、 ごま油 にんじん、 ピーマン、 チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、玉葱、 生しいたけ、ねぎ、キャベツ、 クリームコーン、ホールコーン、 りんご	750 kcal 28.4 g
14火	ご飯(矢吹産米)	○	ししやもの葱ソース 小松菜と長芋のソテー 厚揚げの五目煮	ベーコン、鶏肉、 生揚げ	牛乳、 ししやも	米、三温糖、 糸こんにやく、 ながいも、でんぶん	油、 ごま油 こまつな、 にんじん、 葉ねぎ	ねぎ、しょうが、たけのこ、 椎茸、はくさい	750 kcal 36.2 g
15水	ココアパン	○	魚のコーンフ레이크揚げ 粉ふき芋 ミネストラスープ	さめ、ベーコン、 豚肉、ひよこ豆	牛乳、チー ズ	ココアパン、小麦粉、 コーンフ레이크、 じゃがいも、 マカロニ	バター、 油 にんじん、 トマト、 パセリ	にんにく、セロリー、玉葱、 キャベツ	828 kcal 33.5 g
16木	ターメリックライス	○	ジャークチキン こんにやくラッパ(柑橘ドレッシング) 押麦と野菜のスープ みかん	鶏肉、ベーコン、 豚肉	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、こんにやく、 押麦	オリーブ油 にんじん、 こまつな	にんにく、玉葱、しょうが、 みかんジュース、もやし、 きゅうり、ホールコーン、 キャベツ、みかん	746 kcal 29.3 g
17金	けんちんうどん	○	魚と大豆の揚げ煮 おかか和え ナタデココボンチ	鶏肉、油揚げ、 かつお、大豆、 糸けずり	牛乳	さといも、うどん、 でんぶん、三温糖	油 にんじん、 こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、 しょうが、はくさい、えのきた け、ナタデココ、みかん缶、 パイナップル、りんご缶	764 kcal 39.0 g
20月	赤しご飯	○	魚の磯辺揚げ 白菜のお浸し かきたま汁	さわら、粉かつ お、油揚げ、鶏 肉、卵	牛乳、 あおのり	七分つき米、麦、 小麦粉、三温糖、 でんぶん	油 赤しそ、 にんじん、 こまつな	はくさい、椎茸、たけのこ、ねぎ	749 kcal 34.6 g
21火	チーズハニー トースト	○	チキンピーズ 花野菜のサラダ (人參ドレッシング) みかん	ベーコン、鶏肉、 大豆	牛乳、チー ズ、生クリ ム	ソフトフランスパン、 はちみつ、三温糖、 じゃがいも	油 にんじん、トマト、 さやいんげん、 ブロッコリー、 赤ピーマン	玉葱、セロリー、カリフラワー、 キャベツ、ホールコーン、みかん	748 kcal 33.4 g
22水	わかめご飯	○	錦糸卵の菊花蒸し からし和え 肉じゃが煮	鶏肉、豆腐、卵、 豚肉、生揚げ	牛乳、わかめ	七分つき米、麦、 でんぶん、パン粉、 三温糖、糸こんにやく、 じゃがいも	ごま油、 油 にんじん、 ほうれんそう、 さやいんげん	玉葱、椎茸、たけのこ、しょうが、 キャベツ	746 kcal 31.4 g
23木	勤労感謝の日								
24金	きびご飯	○	かまぼこ入り卵焼き あめいり大根 キャベツと油揚げの味噌汁	かまぼこ、卵、 豚肉、鶏肉、 油揚げ	牛乳	七分つき米、麦、 きび、三温糖、 白こんにやく	油 葉ねぎ、 にんじん、 トウモロコシ	しょうが、だいこん、玉葱、 キャベツ、ねぎ	746 kcal 31.5 g
27月	混ぜ込みピビンバ	○	豆腐の中華炒め 春雨寒天サラダ (ナムドレッシング) りんご	鶏肉、うずら卵、 木綿豆腐、 ポークハム	牛乳、糸寒天	七分つき米、麦、 三温糖、でんぶん、 緑豆はるさめ	油、 白いりごま、 ごま油 にら、しそ、 にんじん	にんにく、しょうが、ごぼう、 もやし、キムチ、刻みたくあん、 椎茸、はくさい、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、りんご	749 kcal 32.6 g
28火	ミルクパン	○	魚のフライ ポイルキャベツ 白菜シチュー	しいら、鶏肉	牛乳、チー ズ、生クリ ム	ミルクパン、小麦粉、 パン粉、じゃがいも	油、 バター にんじん、 パセリ	キャベツ、玉葱、はくさい	795 kcal 38.5 g
29水	玄米ご飯	○	小魚のから揚げ ブロッコリーのごま醤油 冬野菜のそぼろ煮 みかん	コマイ、豚肉、 生揚げ	牛乳	七分つき米、玄米、 でんぶん、三温糖、 さといも	ごま油、 白いりごま、 油 ブロッコリー、 にんじん、 かぶ菜	しょうが、椎茸、だいこん、かぶ、 みかん	748 kcal 30.9 g
30木	ツナおろし スパゲティ	○	黒糖蒸しパン ひじきの海藻ミックスサラダ (青じそドレッシング)	豚肉、ツナ、豆 乳、甘納豆	牛乳、海藻	スパゲッティ、 三温糖、小麦粉、 黒砂糖、さつまいも	オリーブ油、 油 にんじん、 水菜	だいこん、しめじ、キャベツ、 もやし、きゅうり	766 kcal 33.2 g

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。

姉妹町の矢吹産のお米を使用します！

三鷹市と矢吹町は昭和39年から姉妹市町関係で、米作り体験会など、様々な交流をしています。矢吹町は福島県の南に位置し、「東北の玄関」に位置しています。豊かな自然ときれいな水でお米や野菜、お肉や卵もとてもおいしいそうです。11/14には、本校でも今年の秋に収穫されたばかりの矢吹産の新米を使ったご飯を提供する予定です！




市内産野菜

11月は三鷹市北野の地場産農家川瀬さんから「大根」が、またJAからは市内産の「キャベツ・生姜・長葱・葉ねぎ・小松菜・里芋・白菜・ブロッコリー・カリフラワー・ほうれんそう・人参・じゃがいも・かぶ」が届く予定です♪

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」