令和8年度　11月予定献立表

清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質を多く含む	赤の仲間 主に体の組織をつくる 2群 主にカルシウムを多く含む	緑の仲間 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑の仲間 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	黄の仲間 熱や力の元になる 5群 主に炭水化物を多く含む	黄の仲間 熱や力の元になる 6群 主に脂質を多く含む	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2・月	しめじと舞茸のご飯	○	豚肉, 油揚げ		にんじん	ごぼう, まいたけ, しめじ	精白米, もち米, 三温糖	米油	710 kcal
	さわらの紅葉焼き		さわら, 西京みそ		にんじん, パセリ	玉葱		卵不使用マヨネーズ	34.7 g
	わかめあえ		ちくわ	わかめ	こまつな, にんじん	もやし, だいこん	上白糖	白いりごま, ごま油	29.5 g
	みそけんちん汁		油揚げ, 豆腐, 白みそ		にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, ねぎ	さといも, こんにゃく	米油	2.8 g
3 火	文化の日（祝日）								
4・水	きつねうどん	○	鶏肉, 油揚げ		にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ	うどん, 三温糖		713 kcal
	茎わかめのサラダ		ツナ	くきわかめ	にんじん	キャベツ, もやし, しょうが	上白糖	白いりごま, ごま油	30.2 g
	★清瀬の柿と小豆のケーキ		★たまご	★牛乳, ★生クリーム		レモン果汁, かき	薄力粉, 上白糖, 甘納豆(あずき)	★バター	30.2 g
									3.1 g
5・木	家常豆腐丼	○	生揚げ, 豚肉, 白みそ, 赤みそ		チンゲンツァイ, にんじん	しょうが, 干し椎茸, キャベツ, ねぎ, にんに	精白米, 精麦, 三温糖, でんぷん	米油, 白いりごま	821 kcal
	トック入りスープ		鶏肉, 豆腐	わかめ	にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ	トック, でんぷん	ごま油	33.7 g
	★パイン入りヨーグルトかん			粉寒天, ★ヨーグルト, ★牛乳		★パイン缶	上白糖		24.5 g
									2.5 g
6・金	ご飯	○					精白米		739 kcal
	★高野豆腐の卵焼き		豚肉, 凍り豆腐, ★たまご		にんじん	しょうが, 干し椎茸, ねぎ	三温糖	米油	31.3 g
	ひじきサラダ		ツナ	ひじき	にんじん, こまつな	キャベツ, ホールコーン	上白糖	米油	24.5 g
	清瀬産紅はるかのさつま汁		鶏肉, 豆腐, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ	さつま芋, こんにゃく	米油	2.4 g
9・月	★麦ご飯	○					精白米, 精麦		769 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉, 赤みそ		にんじん, チンゲンツァイ	にんにく, しょうが, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ	じゃがいも, しらたき, 三温糖	米油, ごま油	33.4 g
	焼きししゃも			ししゃも					22.0 g
	★白ごまの寒天プリン			粉寒天, ★牛乳, ★生クリーム			上白糖, 黒砂糖	練りごま	2.1 g
10・火	★ナン	○					★ナン		682 kcal
	★エッグキーマカレー		豚肉, 大豆, ★うずら卵		にんじん, ピーマン, ﾄﾏﾄﾋﾟｭﾚ, ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	しょうが, にんにく, 玉葱	薄力粉, 上白糖	米油	28.3 g
	海藻サラダ			海藻ミックス, ひじき	にんじん	キャベツ, もやし	上白糖	白いりごま, ごま油	29.0 g
	りんご					りんご			3.1 g
11・水	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米, 精麦		728 kcal
	鮭のおろし炊き		生鮭			だいこん	でんぷん, 薄力粉	米油	35.1 g
	ごまあえ				こまつな, にんじん	もやし	上白糖	白すりごま, 練りごま	21.7 g
	呉汁		大豆, 生揚げ, みそ		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, ねぎ	じゃがいも		2.8 g
12・木	★小松菜チャーハン	○	豚肉, ★たまご		にんじん, こまつな	ねぎ	精白米, 精麦	米油, ごま油	714 kcal
	きびなごのごまがらめ			きびなご		しょうが	でんぷん, 薄力粉, 上白糖	米油, 白すりごま, 白いりごま	32.8 g
	味噌キムチスープ		豆腐, 豚肉, みそ		にんじん, にら, ほうれんそう	キャベツ, だいこん, キムチ, えのきたけ, ねぎ		米油	25.4 g
	みかん					みかん			2.6 g
13・金	★和風きのこスパゲティ	○	鶏肉, ★いか	のり	にんじん, こまつな	生姜, 玉葱, しめじ, ｴﾘﾝｷﾞ, えのき茸, ｷｬﾍﾞﾂ	スパゲティ, でんぷん	米油	768 kcal
	★シーフードサラダ		★冷凍むきえび, ★いか　短冊	わかめ	にんじん, ほうれんそう	キャベツ, 玉葱	上白糖	米油	32.6 g
	★ぐりとぐらのカステラ		★たまご			レモン果汁	薄力粉, 三温糖	★バター	26.0 g
									2.7 g
16・月	★フレンチトースト	○	★たまご	★牛乳, ★生クリーム			食パン, 上白糖	米油, ★バター	722 kcal
	チキンサラダ		鶏肉		にんじん	きゅうり, キャベツ	上白糖	米油, ごま油, 白いりごま	33.6 g
	ポークビーンズ		大豆, 豚肉		にんじん, ﾄﾏﾄ缶, ﾄﾏﾄﾋﾟｭﾚ, ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	しょうが, にんにく, 玉葱	じゃがいも, 三温糖	米油	28.6 g
									2.9 g
17・火	さんまのご飯	○	さんま			しょうが	精白米, 精麦, でんぷん, 薄力粉, 上白糖	米油, 白いりごま	788 kcal
	いものこ汁		鶏肉, 豆腐, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, ねぎ, しめじ	さといも	ごま油	27.1 g
	★ミックスフルーツ					みかん缶, ★パイン缶, りんご缶			29.5 g
									2.2 g

ブックメニュー

18・水	★キャロットライス ホワイトソースかけ	○	鶏肉, ★えび, ひよこ豆	★牛乳, ★生クリーム	にんじん, ほうれんそう	にんにく, 生姜, 玉葱, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮, かぶ, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ	精白米, 精麦, 薄力粉	オリーブ油, 米油, ★バター	821 kcal
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉葱, りんご	上白糖	米油	25.5 g
	★清瀬産ｼﾙｸｽｲｰﾄの キャラメルポテト			★生クリーム			さつまいも, 上白糖	米油, ★バター	28.3 g
									1.9 g
19・木	清瀬産紅はるかの さつま芋ご飯		食育の日				精白米, 精麦, さつま芋	黒いりごま	713 kcal
	★さばのごまみそ焼き	○	★さば, みそ			しょうが, ねぎ	三温糖	白すりごま	35.6 g
	青菜とツナの和え物		ツナ		こまつな, にんじん	もやし, キャベツ, レモン果汁	上白糖	米油	27.1 g
	★むらくも汁		★たまご, 鶏肉		にんじん, こまつな	玉葱, だいこん, えのきたけ	でんぷん		2.6 g
20金	３時間授業　給食無し								
24・火		ジョア		★ジョア（プレーン）					749 kcal
	★サンジの シーフードピラフ		ブックメニュー ★えび, ★いか, たこ, 鶏肉		にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱	精白米, 精麦	オリーブ油, 米油, ★バター	33.3 g
	★キッシュロレーヌ		ベーコン, ★たまご	★生クリーム, ★牛乳, ★チーズ	にんじん, ほうれんそう	玉葱		米油	25.6 g
	★コーンシチュー		鶏肉	★牛乳, ★チーズ, ★生クリーム	にんじん, こまつな	玉葱, クリームコーン, ホールコーン, キャベツ	じゃがいも, 薄力粉	米油	2.1 g
25・水	肉豆腐丼	○	豚肉, 豆腐		にんじん, こまつな	干し椎茸, 玉葱, ねぎ, しょうが	精白米, 精麦, しらたき, 三温糖	ごま油	700 kcal
	糸寒天ときのこ汁		鶏肉, 豆腐, 油揚げ	糸寒天	にんじん, こまつな	しょうが, しめじ, えのきたけ, だいこん	でんぷん		32.7 g
	立科のりんご					りんご			21.8 g
									2.5 g
26・木	豆乳豚骨つけめん	○	豚肉, みそ, 豆乳		にんじん, こまつな	にんにく, 生姜, 玉葱, もやし, ねぎ, ｷｬﾍﾞﾂ	蒸し中華めん	米油, 白すりごま, ごま油	731 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		★いか, 大豆			しょうが	でんぷん, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖	米油, 白いりごま, 白すりごま	36.5 g
	みかん					みかん			25.3 g
									3.0 g
27・金	麦ご飯	○					精白米, 精麦		683 kcal
	しそひじきふりかけ		おかか	ひじき	ゆかり粉		三温糖	米油, 白いりごま	30.4 g
	★お好み焼き風卵焼き		★たまご, 豚肉, おかか	あおのり	にんじん, トマトケチャップ	紅しょうが, 玉葱, キャベツ, ねぎ		米油	21.6 g
	おかかあえ		おかか		こまつな, にんじん	キャベツ, もやし			2.6 g
	味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ(葉)	ねぎ, かぶ	じゃがいも		
30・月	ご飯	○					精白米		769 kcal
	里芋コロッケ		豚肉		にんじん	玉葱	里芋, じゃが芋, 乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ, 薄力粉, 生ﾊﾟﾝ粉, 乾燥ﾊﾟﾝ粉	米油	25.9 g
	切干大根の煮物		さつま揚げ		にんじん	切干しだいこん	三温糖	ごま油	23.5 g
	すまし汁		豆腐, かまぼこ	わかめ		だいこん, ねぎ			3.1 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。
○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。
○給食当番は、マスクを着用します。マスクを忘れずに持ってきましょう。
○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。
○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

11月25日

友好交流都市
長野県立科町のりんご







清瀬市の友好交流都市である長野県の立科町より、昨年度に引き続き、りんごを届けていただきます。年間約１１万トンと、全国２位のりんご生産量を誇る長野県より、生産者の芝間さんが届けてくださる「りんご」をいただきます。

今月の清瀬市産食材（予定）

柿、しょうが、じゃが芋、さつま芋
ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、かぶ
キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ



～11月の献立より～

13日（金）、24日（火）ブックメニュー・・・10月、11月は読書月間です。図書委員会の声掛けにより、夏休み中に募集した「食べてみたい！本に出てくる料理」でリクエストがあったものの中から、【ぐりとぐらのカステラ（「ぐりとぐら」 福音館書店より）】【サンジのシーフードピラフ（「ONE　PIECE」集英社より）】を給食室で作ります。楽しみにしていてください。

19日（木）食育の日「清瀬産食材を使った和食」・・・・・・2013年に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の文化を次世代へ継承していってほしい、という願いを込めて11（いい）2（に）ほん4（しょ）くの語呂合わせから、11月24日が和食の日に制定されています。給食では毎月19日の食育の日に、清瀬産の食材を使った和食の献立を提供しています。今月は清瀬産の「さつま芋、ねぎ、大根、小松菜」を使用する予定です。