【　１１月　給食予定献立表　】

2026年11月

連雀学園三鷹市立第一中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 1群	赤の仲間 血や肉になる 2群	緑の仲間 体の調子を整える 3群	緑の仲間 体の調子を整える 4群	黄の仲間 熱や力の元になる 5群	黄の仲間 熱や力の元になる 6群	エネルギー kcal / たんぱく質 g
2	♫　合　唱　コ　ン　ク　ー　ル　♪								
4 水	ぐりとぐらのカステラ キャベツのペペロンチーニ 海藻サラダ ツナドレッシング	○	卵,ベーコン,ツナ	牛乳,海藻	赤ピーマン,パセリ,人参	にんにく,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,大根,きゅうり	小麦粉,上白糖,スパゲティ,三温糖	バター,油,オリーブオイル	767 kcal 28.6 g
5 木	流星の絆のハヤシライス ポテトサラダ りんご	○	豚肉,豚レバー,ロースハム	牛乳	人参	にんにく,生姜,玉葱,きゅうり,りんご	米,米粒麦,小麦粉,三温糖,じゃが芋	油	792 kcal 27.3 g
6 金	妖怪アパートの和風カレーうどん おばけの天ぷらのかしわ天・いも天 花野菜のごま醤油 ナタデココポンチ	○	豚肉,油揚げ,鶏肉	牛乳	人参,小松菜,ブロッコリー	玉葱,長葱,カリフラワー,ナタデココ,ﾐｯｸｽﾄﾞﾌﾙｰﾂ	うどん,澱粉,小麦粉,三温糖,さつま芋	油,胡麻油,白いり胡麻	779 kcal 31.7 g
9 月	麦ご飯 鰹とお芋と大豆の磯風味 即席漬け 豆腐と野菜のすまし汁	○	大豆,鰹,鶏肉,絹ごし豆腐	牛乳,青のり,わかめ	人参,葉ねぎ	生姜,キャベツ,きゅうり,干椎茸,白菜,えのき茸	米,米粒麦,じゃが芋,澱粉,三温糖	油	789 kcal 34.0 g
10 火	ピラフ ミートエッグ ポトフ	○	ベーコン,卵,豚肉	牛乳	人参,パセリ,ピーマン,さやいんげん	玉葱,コーン,にんにく,セロリ,キャベツ	米,米粒麦,小麦粉,じゃが芋	油	762 kcal 32.7 g
11 水	玄米ご飯 さめの香味揚げ 野菜ソテー 肉団子スープ	○	さめ,豚肉,鶏肉	牛乳	人参,小松菜,葉ねぎ	にんにく,もやし,キャベツ,干椎茸,玉葱,生姜,大根	米,玄米,澱粉,緑豆春雨	胡麻油,油	765 kcal 34.2 g
１２（木）・１３（金）・１６（月）　期　末　考　査　✐									
17 火	ジャージャー麺 大学芋 中華サラダ 中華ドレッシング	○	豚肉,豚レバー,ロースハム,大豆,	牛乳	人参,ピーマン	にんにく,生姜,玉葱,干椎茸,筍,もやし,きゅうり	中華麺,三温糖,澱粉,さつま芋,水飴,緑豆春雨	油,胡麻油,黒いり胡麻	784 kcal 27.1 g
18 水	カレーライス 大根サラダ ツナマヨドレッシング りんご	○	豚肉,ツナ,白いんげん豆	牛乳	人参	玉葱,にんにく,生姜,コーン,大根,きゅうり,りんご	米,米粒麦,じゃが芋,小麦粉,三温糖	油	789 kcal 27.0 g
19 木	高菜チャーハン 厚揚げと挽肉の煮込み みかん	○	豚肉,生揚げ,うずら卵	牛乳	人参,高菜漬,小松菜	にんにく,生姜,長葱,玉葱,干椎茸,白菜,筍,温州蜜柑	米,米粒麦,三温糖,澱粉	油	752 kcal 33.0 g
20 金	利根町のご飯 カガミダイの辛子醤油がけ 煮浸し 豚汁	○	カガミダイ,油揚げ,豚肉,絹ごし豆腐	牛乳	人参,小松菜,葉ねぎ	生姜,長葱,キャベツ,ごぼう,大根	米,澱粉,三温糖,黒こんにゃく,じゃが芋	油	764 kcal 32.9 g
24 火	きなこ揚げパン ビーンズチャウダー 花野菜のサラダ	○	きな粉,鶏肉,緑大豆,ロースハム	牛乳,ピザチーズ,生クリーム	人参,パセリ,ブロッコリー	玉葱,セロリ,カリフラワー,キャベツ,コーン	胚芽パン,上白糖,三温糖,じゃが芋,小麦粉	油,バター	775 kcal 34.7 g
25 水	かやくご飯 さばの味噌焼き 野菜の昆布和え スープおでん	○	鶏肉,油揚げ,鯖,揚げボール,竹輪,うずら卵	牛乳,刻み昆布,昆布	人参,小松菜,さやいんげん	ごぼう,干椎茸,生姜,きゅうり,キャベツ,大根	米,米粒麦,三温糖,ちくわぶ,黒こんにゃく	油	757 kcal 37.8 g
26 木	姉妹都市・矢吹町のご飯 白菜メンチ 野菜炒め さつま汁 連雀学園・地場産野菜の日	○	豚肉,大豆,ベーコン,鶏肉,絹ごし豆腐	牛乳	人参,小松菜,葉ねぎ	玉葱,白菜,にんにく,キャベツ,ごぼう,大根	米,パン粉,小麦粉,パン粉,三温糖,澱粉,さつま芋	油	832 kcal 29.9 g
27 金	ウインナーのマヨピラフ めばるのハーブ焼き ペンネのトマトソース 洋風かき卵スープ	○	ウィンナー,めばる,鶏肉,卵	牛乳	人参,パセリ,トマト,小松菜	玉葱,コーン,にんにく,セロリ,干椎茸,白菜	米,米粒麦,パン粉,ペンネ,澱粉	油,オリーブオイル	769 kcal 34.1 g
30 月	わかめご飯 ししゃものパリパリ揚げ 春雨ソテー 肉豆腐	○	豚肉,絹ごし豆腐	牛乳,ししゃも,わかめご飯の素,	人参,にら	キャベツ,白菜,長葱	米,米粒麦,しゅうまいの皮,小麦粉,三温糖,緑豆春雨,白滝,車麸,澱粉	油,胡麻油	750 kcal 33.9 g

※　食材の入荷・価格の都合により、献立・食材料が変更することがあります。

※　今月の三鷹産野菜は、長葱・大根・キャベツ・葉ねぎ・カリフラワー・ブロッコリー等を使用する予定です。

給食だより

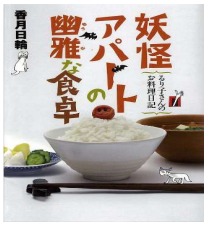
連雀学園
三鷹市立第一中学校
栄養士　　佐藤　恵子



11月は毎年読書週間にともなって、読書週間コラボ給食として生徒の皆さんのリクエストに応えて「本の中の料理を再現した献立」を給食で実施します。
今年は４～６日の３日間。４日は「ぐりとぐら」のカステラ。５日は「流星の絆」のハヤシライス、６日は「妖怪アパート幽雅な食卓」から和風カレーうどんと「おばけの天ぷら」の天ぷらを実施します。
本の中の料理と給食。うまくコラボレーションできるでしょうか。本を読んだことのない人は、是非、読んでみると楽しいかも知れません・・・







実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

11月20日の給食では、茨城県利根町で収穫された「新米こしひかり」を使用します。
利根町は利根川に面していて、水と緑に囲まれた自然豊かな町です。農業が盛んで、特に利根川の恵みを生かしたお米は有名です。今回、使用するお米は「特別栽培米」と呼ばれ、化学肥料や農薬を減らして栽培されているため、生き物や環境への負荷が少なく、安心なお米です。特別栽培の栽培方法では、害虫や雑草の駆除をするために、農家さんが苦労や工夫をして大切に育ててくださっています。



11月26日の給食は「11/24は和食の日」にちなんで、三鷹市の姉妹町である福島県矢吹町で収穫された「新米こしひかり」を使用します。

三鷹市と矢吹町は、昭和39年から姉妹町関係で、田吹町で米作り体験会や三鷹市でジブリ美術館の見学を行い、子供たちの交流を深めています。その矢吹町で収穫された新米を味わってみてください。

そして、おかずの白菜メンチの白菜は「三鷹の地場産」です。
白菜メンチは今年度の食育推進校である連雀学園共通の献立です！三鷹の農家さんが大切に育ててくれた野菜をしっかりいただきましょう！

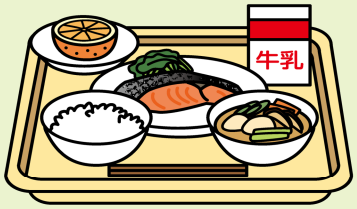




JA東京むさしのマスコット
カワセミのムーちゃん

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

