［ 11月　給食献立予定表 ］

2026年 11月　　東三鷹学園三鷹市立第六中学校

日	献立名	牛乳	材料名 主にからだの組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	からだの調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー kcal 蛋白質 g
2月	麦ご飯 いかのかりんとがらめ じゃがいものきんぴら かきたま汁	○	いか　豚肉 さつま揚げ 鶏肉　豆腐 卵	牛乳	にんじん　葉ねぎ 小松菜	しょうが　ごぼう　椎茸 ねぎ	米　大麦 でんぷん　米粉 三温糖　じゃがいも	油 ごま油	749 34.8
4水	ツナピラフ キャベツとカリフラワーのシチュー 寒天サラダ・チキンドレッシング 果物	○	ベーコン　ツナ 鶏肉 いんげん豆	牛乳　チーズ 生クリーム 寒天	ピーマン　にんじん 赤ピーマン	玉葱　エリンギ　セロリ キャベツ　カリフラワー もやし　きゅうり　果物 にんにく	米　大麦　小麦粉 じゃがいも　三温糖	油 バター	746 28.2
5木	豆腐と豚肉のあんかけご飯 肉団子スープ りんごゼリー	○	豚肉　豆腐 鶏肉　大豆	牛乳	にんじん　葉ねぎ チンゲンサイ	にんにく　しょうが　玉葱 椎茸　白菜　ねぎ	米　大麦 三温糖　澱粉 春雨	油 ごま油	748 30.3
6金	わかめご飯 ししゃものパリパリ揚げ もやしとコーンのソテー 冬瓜と野菜の煮物	○	ベーコン 鶏肉　生揚げ	牛乳　わかめ ししゃも	小松菜　にんじん かぶの葉	もやし　コーン　しょうが 椎茸　冬瓜　かぶ	米　大麦 しゅうまいの皮 小麦粉　じゃがいも 三温糖　澱粉	油	750 31.4
9月	こぎつねご飯 魚の一味焼き 即席漬け きりたんぽ汁	○	鶏肉　油揚げ ひらす	牛乳	にんじん　せり	しょうが　ねぎ　キャベツ きゅうり　ごぼう　白菜	米　大麦　三温糖 しらたき きりたんぽ	油	740 35.5
10火	期末考査（給食なし）								
11水	期末考査（給食なし）								
12木	玄米ご飯 おかかねぎふりかけ 開化蒸し 具沢山の味噌汁	○	豚肉　鶏肉 高野豆腐 ちくわ　卵 油揚げ 粉かつお	牛乳　わかめ	葉ねぎ　にんじん	玉葱　椎茸　ごぼう 大根　ねぎ　えのき	米　玄米　三温糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	747 35.7
13金	クリームチーズトースト ポークビーンズ カラフルサラダ じゃこドレッシング	○	ベーコン　豚肉 大豆	牛乳 クリームチーズ 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん　トマト	玉葱　レモン　セロリ エリンギ　もやし きゅうり　コーン	食パン　上白糖 メープルシロップ じゃがいも　三温糖 春雨	油	750 33.6
16月	菜飯 にぎすのから揚げ 茎わかめと油揚げの炒め物 厚揚げのカレー煮 2年C組	○	油揚げ 豚肉　生揚げ	牛乳 にぎす 茎わかめ	大根葉　にんじん 小松菜	しょうが　もやし　玉葱	米　大麦　澱粉 三温糖　じゃがいも	油 ごま油	770 34.4
17火	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ もやしと豆苗のお浸し さつま汁	○	大豆　豚肉 豆腐　ちくわ 鶏肉　油揚げ	牛乳　ひじき	にんじん　豆苗	ねぎ　しょうが　もやし ごぼう　大根	米　パン粉　澱粉 三温糖　さつまいも	油	747 31.6
18水	利根町のご飯 魚のねぎ味噌がけ 小松菜のおかか和え スープおでん	○	さば　粉かつお 鶏肉　ちくわ さつま揚げ うずら卵	牛乳　昆布	にんじん　小松菜	にんにく　ねぎ　もやし 大根	米　三温糖 こんにゃく	油 ごま油	747 36.4
19木	和風ビビンバ 豆腐と豚肉の炒め物 果物 2年A組	○	豚肉　大豆 かまぼこ 豆腐	牛乳	葉ねぎ　にんじん 小松菜	にんにく　しょうが ごぼう　もやし　キムチ たくあん　椎茸　ねぎ 白菜　果物	米　大麦　三温糖 澱粉	油 ごま油	752 33.1
20金	麻辣湯風ラーメン 魚と大豆の青のり揚げ ブロッコリーとさつま芋の和え物	○	豚肉　豆乳 かつお 大豆	牛乳　青のり	にんじん　小松菜 ブロッコリー	にんにく　しょうが　ねぎ きくらげ　もやし　白菜 キャベツ　コーン	蒸し中華麺　三温糖 さつまいも　澱粉	油 ねりごま ごま油	753 39.7
24火	矢吹町のご飯 ソースかつ キャベツ炒め ざくざく	○	豚肉　油揚げ	牛乳	小松菜　赤ピーマン にんじん	キャベツ　ねぎ　大根	米　小麦粉　パン粉 三温糖　こんにゃく さといも	油	811 29.8
25水	ターメリックライスのミートソースがけ ポテトサラダ 果物	○	豚肉　レバー 大豆　鶏肉	牛乳	にんじん　トマト パセリ	玉葱　エリンギ　コーン きゅうり　果物	米　大麦　三温糖 米粉　じゃがいも	油 オリーブ油	740 26.6
26木	赤しそご飯 卵焼きのおろしソースがけ 煮浸し 石狩汁	○	鶏肉　卵 油揚げ　豚肉 鮭　生揚げ	牛乳	赤しそ　にんじん 小松菜	玉葱　大根　キャベツ 白菜　ねぎ	米　大麦　三温糖 こんにゃく じゃがいも	油	739 35.9
27金	スパゲティナポリタン 緑大豆のサラダ ハムドレッシング キャラメルポテト	○	ベーコン 豚肉　ハム 緑大豆	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん　ピーマン	玉葱　エリンギ　きゅうり キャベツ	スパゲティ さつまいも　三温糖 上白糖	油 バター ごま油	759 25.2
30月	ガーリックライス 魚のバジル焼き 野菜ソテー ポトフ	○	ベーコン 鮭　ハム 豚肉	牛乳	にんじん　小松菜	にんにく　もやし　セロリ 玉葱　かぶ　キャベツ	米　大麦 じゃがいも	油 オリーブ油	748 37.7

ひとこと メモ

18日
利根町のご飯
24日
矢吹町のご飯
今月は、三鷹市とゆかりのある茨城県利根町の米、福島県矢吹町の米を納品していただき、給食で出します。詳しくは裏面に記載しましたが、特別栽培米であり、新米を納品していただきます。特別栽培米は、使う農薬や化学肥料が少ないという特徴があります。お楽しみに！



２年生が考えた献立が登場します！！
（詳しくは、裏面をご覧ください）

17日
2年C組の献立

20日
2年A組の献立



9日
きりたんぽ汁
11月11日はきりたんぽの日です。秋田県の郷土料理です。



24日
ソースかつ・ざくざく
ソースかつは、会津若松の郷土料理で「ソースかつ丼」として有名です。また、「ざくざく」も福島県の郷土料理で、具沢山の栄養たっぷりの汁物です。「ざくざく」と角切りにして、だしで煮込み、醤油で味をつけます。



24日
和食の日
11月24日が和食の日ということで、第6中ではだしを基本とした「和食」をメニューに入れました。矢吹町のお米を炊き、また、福島県の郷土料理を出します。



◎10日、11日は期末考査のため、給食はありません。

◎今月使用予定の三鷹産野菜は、冬瓜、葉ねぎ、小松菜、さつまいも、きゅうり、ブロッコリー、大根、キャベツ、ねぎ

◎今月の果物は、りんご、みかんなどを予定しています。

♦11月24日は「和食の日」





日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録されました。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わいその魅力を感じ、これからの食文化について考える機会にしてもらえたらと思います。

※事前に、一般社団法人 和食文化国民会議 発行の「和食の日」のプリントを配布します。