



11月 給食献立予定表

令和8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
2月	豆腐と豚肉のあんかけご飯	○	肉団子スープ みかん	豚肉、木綿豆腐、 鶏肉	牛乳	七分つき米、米粒麦、 三温糖、でんぶん、 緑豆はるさめ	油、 ごま油	にんじん、 にら、 こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、 たけのこ、干し椎茸、 はくさい、ねぎ、みかん	746 kcal 31.7 g
3火	文化の日									
4水	利根町のご飯	○	魚の辛子醤油がけ ブロッコリーのごま醤油 田舎汁	シルバー、生揚げ	牛乳	米、でんぶん、三温糖、黒こ んにやく、 じゃがいも	油、 ごま油、 白いりごま	ブロッコリー、 にんじん	しょうが、ねぎ、ごぼう、 だいこん、とうがん	748 kcal 31.0 g
5木	きな粉トースト	○	チキンピーンズ ほうれん草サラダ (洋食屋さんのドレッシング)	きな粉、ベーコン、鶏 肉、大豆、 豆乳クリーム	牛乳	胚芽食パン、三温糖、じゃ がいも	バター、 油、 豆乳バター	にんじん、 トマト、 さやいんげん、 ほうれんそう	玉葱、エリンギ、セロリー、 もやし、キャベツ、 ホールコーン、だいこん、 にんにく	752 kcal 34.1 g
6金	わかめご飯	○	ししゃものバリバリ揚げ 小松菜と切り干しの炒め物 炒り鶏	豚肉、鶏肉	牛乳、 わかめ、 ししゃも	七分つき米、米粒麦、 しゅうまいの皮、小麦粉 三温糖、黒こんにやく、 じゃがいも	油	にんじん、 こまつな、 さやいんげん	切干大根、ごぼう、 しょうが、れんこん、 干し椎茸	759 kcal 31.2 g
9月	冬季考査									
10火	冬季考査									
11水	こぎつねご飯	○	小魚のから揚げ 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	七分つき米、米粒麦、 三温糖、でんぶん、 しらたき、きりたんぽ	油、 白いりごま	にんじん、 葉ねぎ、 せり	しょうが、もやし、 キャベツ、ホールコーン、 ごぼう、はくさい、ねぎ	747 kcal 31.8 g
12木	カレーライス	○	緑大豆のツナ (ツナドレッシング) りんご	豚肉、緑大豆、ツナ	牛乳、 チーズ	七分つき米、米粒麦、 じゃがいも、小麦粉、 三温糖	油、 バター	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、 きゅうり、キャベツ、りんご	776 kcal 27.0 g
13金	ジャージャー麺	○	大学芋 もやしの中華和え	豚肉、豚レバー、 レンズ豆、 ロースハム	牛乳	中華麺、三温糖、 でんぶん、さつまいも、 水あめ	油、 ごま油、 黒いりごま	にんじん、 ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、 たけのこ、干し椎茸、ねぎ、 もやし、ホールコーン、 キャベツ	776 kcal 29.2 g
16月	ご飯	○	干草焼き 即席漬け 厚揚げのすき焼き風	鶏肉、卵、豚肉、 生揚げ	牛乳	七分つき米、三温糖、 しらたき	油	にんじん、 葉ねぎ、 こまつな	玉葱、キャベツ、だいこん、 しょうが、ごぼう、ねぎ	797 kcal 36.6 g
17火	スパゲティツナソース 2年生 職場体験	○	りんご蒸しパン 寒天サラダ (ハムドレッシング)	ツナ、豆乳、 ロースハム	牛乳、 糸寒天	スパゲッティ、小麦粉、 上白糖、三温糖	油、 オリーブ油、 ごま油	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、 セロリー、エリンギ、 りんご缶、もやし、キャベツ	755 kcal 27.1 g
18水	高菜チャーハン 2年生 職場体験	○	餃子 うずら卵のスープ	豚肉、鶏肉、 うずら卵	牛乳	七分つき米、米粒麦、 でんぶん、 ぎょうざの皮、小麦粉	ごま油、 油、 白いりごま	たかな漬、 にんじん、 にら、 こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、はくさい、 えのきたけ	747 kcal 27.9 g
19木	中華丼 2年生 職場体験	○	トッポギのスープ りんご	豚肉、いか、卵	牛乳	七分つき米、米粒麦、 でんぶん、トッポギ	油、 ごま油	にんじん、 にら、 チンゲンツアイ	しょうが、にんにく、 たけのこ、玉葱、もやし、 はくさい、きくらげ、ねぎ、 りんご	746 kcal 32.1 g
20金	麦ご飯	○	鰯とお芋の磯風味 おかか和え 豆腐と野菜のすまし汁	かつお、粉かつお、鶏 肉、絹ごし豆腐、油揚 げ	牛乳、 あおのり	七分つき米、米粒麦、じゃ がいも、でんぶん、三温糖	油	にんじん、 こまつな、 葉ねぎ	しょうが、もやし、 干し椎茸、はくさい、ねぎ	776 kcal 37.5 g
23月	勤労感謝の日									
24火	矢吹町のご飯	○	ソースかつ キャベツソテー さくさく	豚肉、油揚げ	牛乳	米、米粉、パン粉、 三温糖、黒こんにやく、 さといも	油	にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ	807 kcal 29.1 g
25水	黒砂糖パン	○	魚のバジル焼き ほうれん草ソテー コーンと豆の豆乳米粉スープ	さわか、ベーコン、鶏 肉、白いんげん豆、 豆乳	牛乳、 チーズ	黒砂糖パン、 じゃがいも、米粉	オリーブ油、 油、 豆乳バター	にんじん、 ほうれんそう	にんにく、もやし、玉葱、 エリンギ、クリームコーン、 ホールコーン	747 kcal 39.3 g
26木	ウィンナーピラフ I組 宿泊学習	○	白菜シチュー ひじきの海藻サラダ (チキンドレッシング) 菊みかん	ウィンナー、 ベーコン、鶏肉	牛乳、 チーズ、 生クリー ム、海草	七分つき米、米粒麦、 じゃがいも、小麦粉、 三温糖	油、 バター	にんじん、 ピーマン、 パセリ	玉葱、はくさい、キャベツ、 もやし、ホールコーン、 にんにく、みかん	749 kcal 27.1 g
27金	麦ご飯 I組 宿泊学習	○	魚のごまだれ焼き さわかめとさつま揚げの炒め物 かきたま汁	さば、さつま揚げ、鶏 肉、卵	牛乳、 さわかめ	七分つき米、米粒麦、 三温糖、でんぶん	ごま油、 白ねりごま、 油	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、 もやし、えのきたけ、 はくさい、とうがん	750 kcal 36.4 g
30月	玄米ご飯	○	えのきの佃煮 豚玉蒸し 石狩汁	豚肉、ちくわ、 卵、さけ、油揚げ	牛乳、 わかめ	七分つき米、玄米、 三温糖、車麴、 黒こんにやく、 じゃがいも	油	にんじん、 さやいんげん	えのきたけ、玉葱、 干し椎茸、はくさい、 ねぎ、ホールコーン	753 kcal 37.0 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。



今年も福島県矢吹町と茨城県利根町から届くお米(特別栽培米の新米)が給食に登場します！



昨年に引き続き、三鷹市と姉妹市町交流のある福島県矢吹町から今年も特別栽培米(通常栽培のお米と比べて、使う農薬や化学肥料が少ない米)の新米こしひかりが届きます♪

日本三大開拓地の一つでもある福島県矢吹町と三鷹市は、昭和39年に姉妹市町の協定を締結し、今年で62周年を迎えました。

矢吹町は福島県南部に位置し、町域には、川や近隣ダムの豊富な水を利用した豊かな農地が広がっています。矢吹町は「田園のまち」と言われるくらい田んぼが多く、おいしいお米が取れます。

昨年も給食で提供した時は「美味しい！」と大好評だった矢吹町のお米が24日に登場します。ぜひ味わって食べてくださいね！

昨年に引き続き、茨城県利根町からは、特別栽培米(通常栽培のお米と比べて、使う農薬や化学肥料が少ない米)の新米こしひかりが届きます♪

2024年度に利根町産の特別栽培米を三鷹市の学校給食に提供したことがきっかけで、2025年5月に三鷹市と利根町は包括連携協定を締結しました。

茨城県利根町は、茨城県の南部で、千葉県との県境に位置し、茨城県の中では3番目に小さい町です。自然豊かな町で、小貝川と利根川中流に面しています。小貝川は江戸時代に大地を開削して利根川へとつながられた人口河川で、この工事のため、たびたび氾濫し、水害を招くことになりました。しかし、この洪水は、大地に恵みをもたらしました。氾濫によって流れ込んだ土砂により、大地は肥え、コシヒカリの生産に合う土壌になったそうです。利根町の新米は4日に登場します。こちらも普段食べているお米と食べ比べて、味わって食べてくださいね！

11月は、三鷹市北野の地場産農家「川瀬さん」から「大根」が、JAを通じて「葉ねぎ・冬瓜・長葱・キャベツ・白菜・ブロッコリー」が納品される予定です！