

11 月 中学校給食予定献立表

2025年度

町田忠生小山エリア中学校給食センター

※給食実施日は各学校によって異なるため、学校が発行している行事予定を必ずご確認ください。

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
4 (火)	牛乳	玄米入りごはん	鶏肉の南蛮焼き 五目きんぴら さつま汁	768	30.4	2.8
5 (水)	牛乳	文化の日 まっくう献立 まっくうの 縄文寿司	焼きししゃも じゃがいもとさつま揚げの煮物 菊花みかん	730	28.8	3.4
6 (木)	牛乳	きなこ揚げパン	チキンピーズ 茎わかめサラダ	842	33.8	3.8
7 (金)	牛乳	FC町田ゼルビア 管理栄養士考案献立 コロコロ根菜 ガッパオライス	こまつなレモンサラダ カレー風味揚げじゃが	894	29.2	3.1
10 (月)	牛乳	秋野菜の カレーライス	町田産キャベツの柚子ドレサラダ りんご	749	18.0	2.3
11 (火)	牛乳	秋の香りごはん	ますの竜田揚げ 大根の梅和え 秋の彩りすまし汁	757	31.9	3.3
12 (水)	牛乳	焼き豚とねぎの チャーハン	わかめの卵焼き きゅうりのピリ辛漬け ビーフンスープ	747	28.6	3.7
13 (木)	牛乳	ごまじやごはん	ほっけの香味照り焼き さつまいもとリンゴの重ね煮 生揚げと玉ねぎのみそ汁	768	30.4	2.6
14 (金)	牛乳	町田産キャベツ 入りみそ焼きそば	ごまだれパテト 白玉入りこんにやくゼリーポンチ	774	21.8	2.7

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
17 (月)	牛乳	ごはん	さばのごまみそだれ 町田産キャベツののり和え むらくも汁	733	30.2	2.7
18 (火)	牛乳	押麦入りごはん	豆腐のチリソース煮 さつまいもの蜜がらめ もやしの中華サラダ	861	27.6	3.0
19 (水)	牛乳	ミルクパン	照り焼きハンバーグ 町田産キャベツのレモン和え 豆乳スープ	753	34.5	4.2
20 (木)	牛乳	ゆかりごはん	鶏肉と大根の旨煮 町田産キャベツと油揚げのごま酢和え りんご	736	26.4	3.0
21 (金)	牛乳	パセリライス	トマトソースオムレツ 町田産キャベツたっぷりパスタスープ 菊花みかん	730	24.5	2.2
25 (火)	牛乳	和食の日 (1124 いい日本食) 献立 ごはん	あじの町田産ねぎみそかけ じゃこ入りおひたし わかめ入りかきたま汁	727	34.5	2.9
26 (水)	牛乳	きのこのクリーム スパゲッティ	町田産キャベツのフレンチサラダ まるごとみかん	767	25.6	2.1
27 (木)	牛乳	他人丼	いりこの甘辛和え ひじきとツナの和え物	776	31.5	2.5
28 (金)	牛乳	きび入りご飯	さんまのかば焼き わかめの甘酢和え まち☆ベジけんちん汁	745	20.7	2.6

 **今月の
地場産食材**  **キャベツ・大根
ねぎ・チンゲン菜** 

※食材の入荷状況等により、献立を変更する場合があります。
※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
2ページ目の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

11月24日は「和食の日」



和食
WASHOKU

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」として登録されています。町田忠生小山エリア中学校給食センターでは、「だし」にこだわった和食給食を積極的に取り入れています。海外でも日本食への関心が高まっていますが、肝心なのは私達日本人がもっと「和食」に誇りをもち、次の世代へ継承していくことです。

うま味
UMAMI

和食の基本は「だし」です。

和食の味のいのなかで最も重要なのが、「だし」です。
「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だして抽出した汁のことです。
「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。
和食の日給食として、25日の給食には、
だしのうま味がしっかりと感じられる汁物を提供いたします。

6年連続ミシュラン2つ星獲得の名店「京料理 たか木」の
高木シェフ直伝！！

《絶品だしの取り方》

水 1.8ℓ 昆布 20g かつお節 40g

- 鍋に分量の水と昆布を入れ、中火にかける
- 約65℃～80℃(ふつふつ沸くぐらい)で約30分間煮出す
- 昆布のうま味が十分でたことを確認し、昆布を取り出す
- 強火にし、昆布だしが沸騰したら分量のかつお節を一気に入れる
- 強火のまま1～2分煮出し、火を止める
- 30秒～1分ほどたったら、さらしやクッキングペーパーなどでこす

《中学校給食センターの和食給食のだし》



こだわりの素材を使って、しっかりと出汁をとり、
素材が持つ美味しさを生かした調理を心がけています。

月に1回の頻度でも、丁寧に「だし」をとることは、日々の料理の質を格段に引き上げ、食生活を豊かにします。まとめてとった「だし」を保存しておけば、忙しい毎日でも手軽に本格的な味わいを楽しめますよ！



※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

