


日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
1	水	○	ご飯 焼き豆腐のそぼろ煮 じゃがいものきんぴら	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ グリン ピース いんげん	765	31.2	ご当地給食(福井県) 鶏ソースカツ (2日) 福井県を代表するグルメと言えるソースカツ丼は、卵も玉ねぎも使わず、からりと揚げたカツをソースダレに浸してご飯にのせた、シンプルなグルメです。今日は、ウスターソースとケチャップを使った、甘辛いソースで仕上げました。 
2	木	○	ご飯 鶏ソースカツ 秋の具だくさんみそ汁 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 みそ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 さつ まいも	人参 ごぼう こんにゃく 長 ねぎ ほうれん草 緑豆もやし えのきたけ	775	33.9	
6	月	○	わかめご飯 焼き焼売(3コ) 中華風野菜スープ 海鮮と野菜の炒め煮	牛乳 焼売 鶏肉 豆腐 豚肉 えび	わかめご飯 米ぬか 油 でん粉 砂糖	生姜 人参 たけのこ きくら げ なら 長ねぎ にんにく キャベツ チンゲン菜	719	26.0	大空町産じゃがいも (7日) 北海道大空町と稲城市は姉妹都市で、それぞれの特産の野菜や果物を交換する交流を行っています。稲城市からは梨を送り、大空町からは掘りたてのじゃがいもが届きます。大空町は、農業が盛んで、麦類、じゃがいも、砂糖の原料である甜菜、豆類、野菜、米などを栽培しています。今日の冬野菜のスープ煮は、大空町から届いたじゃがいもを使って作りました。届いたばかりのじゃがいもを、みなさんでおいしくいただきましょう。 
7	火	○	ミルクパン(食パン) 冬野菜のスープ煮 ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 ウイン ナー 大豆	ミルクパン 米ぬか 油 じゃがいも 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベ ツ ブロッコリー とうもろこ し きゅうり 枝豆	717	30.3	
8	水	○	ご飯 いかのかりんと揚げ 玉ねぎのみそ汁 くきわかめ炒め	牛乳 いか みそ 豚 肉 くきわかめ	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ えのき たけ ごぼう こんにゃく い んげん	722	30.2	
9	木	○	ご飯 親子煮 もやしとれんこんの梅肉和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 か つお節	米 米ぬか油 ふ 砂 糖	人参 玉ねぎ こんにゃく ぶ なしめじ グリンピース れ んこん 緑豆もやし 梅	715	30.0	いい歯の日 (8日) 11月8日は「いい歯」の日です。いい歯をつくるには、毎日の歯磨きはもちろんのこと、歯を丈夫にするカルシウムをとることや食べ物をしっかり噛むことが、とても重要です。カルシウムは、牛乳や、骨ごと食べられる小魚に多く含まれています。今日は「よく噛んで食べましょう」という思いをこめて、噛みごたえのあるいかや、ごぼうとくきわかめを使った炒め物を献立に取り入れました。 
10	金	○	ご飯 生揚げのピリ辛だれ 白菜と肉団子のスープ 小松菜のナムル	牛乳 生揚げ 肉団 子	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 きくらげ 白菜 小松菜 緑豆もやし	685	23.9	
13	月	○	ポークカレー(麦ご飯) 大根サラダ	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 小 麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 大根 きゅうり	830	25.1	
14	火	○	ご飯 ハンバーグ照り焼きソース 白菜のみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 ハンバーグ 油 揚げ みそ ひじき	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 白菜 長ねぎ 緑豆も やし 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	793	32.3	世界の料理(フィンランド) シエニケイト (きのこのクリームスープ) (15日) フィンランドは、寒い国のため、鍋料理やオープン料理など、体が温まる料理がたくさんあります。今回は数ある料理の中から、シエニケイト(きのこのクリームスープ)を選びました。フィンランドではきのこは主にマッシュルームを使うようです。材料を炒めて小麦粉を振り入れ、水、コンソメ、牛乳、生クリームを加えて煮込みます。トロトロになるまで煮込んだシエニケイトは、体がポカポカに温まるので、寒い冬におすすめです。  
15	水	○	食パン さけの香草焼き シエニケイト (きのこのクリームスープ) マスタードポテト	牛乳 さけ 鶏肉 生 クリーム ウインナー	食パン オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 じゃがいも	レモン にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム エリン ギ	745	37.9	
16	木	○	豚キムチ丼(ご飯) 華風和え 菊花みかん(柑橘)	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆 春雨 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ キャ ベツ 人参 長ねぎ キムチ なら きゅうり 緑豆もやし みかん	744	28.1	
17	金	○	ご飯 焼き子持ちししゃも(2本) 芋煮 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 昆布	米 米ぬか油 さとい も 砂糖 ごま ごま油	生姜 人参 こんにゃく ごぼ う ぶなしめじ なめこ 長ね ぎ 大根 白菜	699	28.5	


第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について




Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、 稲城第七小学校、南山小学校	令和5年11月8日(水)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、 平尾小学校	令和5年11月9日(木)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、 稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和5年11月10日(金)



稲城市HP
「学校給食」ページ





©稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や
学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。
(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



Instagram始めました!

稲城市の
学校給食【公式】





クックパッド
「稲城市学校給食の
キッチン」

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
20	月	○	ご飯 あじの香味だれ 吉野汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 大根 干しいたけ キャベツ えのきたけ	712	36.3	ボルシチ (21日) フカヒレスープやブイヤベースなどと並んで世界三大スープと言われるボルシチ。東ヨーロッパと西アジアで一般的な、酸味のあるスープ料理です。インパクトがある鮮やかな赤色は、ビーツという野菜によるものです。トマト、肉、玉ねぎ、人参など、いろいろな食材を加えて煮込むため、それぞれのうまみや風味が染み出した味に仕上がります。 	
21	火	○	ココアマール食パン ボルシチ こんにやくと大根のサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	マールパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ トマト 大根 こんにやく パプリカ 小松菜	731	25.7		
22	水	○	ご飯 すき焼き煮 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 米ぬか油 ふ 砂糖 緑豆春雨 ごまごま油	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ しらたき 緑豆もやし	767	32.8		
24	金	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ にらたま汁 根菜のごまみそ炒め	牛乳 ほっけ 豆腐 鶏卵 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごまごま油	生姜 玉ねぎ 人参 にら ごぼう れんこん いんげん	768	31.6	和食の日 (24日) 11月24日は「いい(11)にほん(2)しょく(4)」という語呂合わせから「和食の日」とされています。日本の伝統的な食文化である和食は、食品本来の味を利用して、旬などの季節感を大切にする特徴があります。今日は、秋においしくなる根菜を使い、かつお節でとっただしや、代表的な和食の調味料である、しょうゆやみそを使った和食献立にしました。ぜひ、味わって食べてください。 	
27	月	○	ご飯 生揚げの中華煮 わかめサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ グリンピース 大根 きゅうり	772	29.6		
28	火	○	黒砂糖パン(食パン) さつまいもシチュー コーンソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	黒砂糖パン 米ぬか油 さつまいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 エリンギ とうもろこし	754	27.3		
29	水	○	ご飯 さばの塩焼き 鶏汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油	人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ にんにく 切干大根 玉ねぎ	784	36.3	さつまいも (28日) さつまいもが最もおいしく食べられるのは、秋～冬にかけてです。収穫は8～11月頃ですが、収穫後2～3ヶ月ほど貯蔵することで、水分が抜けて甘く、おいしいさつまいもになります。さつまいもには、食物繊維やビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。皮の部分にも栄養素がたくさん含まれているため、取り除くと少なくなってしまうことから、皮はつけた状態で調理したほうが、栄養をまるごと吸収することが出来ます。 	
30	木	○	ご飯 カレー肉じゃが キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉 さつまいも揚げ かつお節	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん キャベツ 緑豆もやし	725	29.1		
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	746	30.3	
							学校給食摂取基準	830	27～41	

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。
食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

11月24日は和食の日です。「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

☆ 長期間給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。
☆ 給食費は納期限までにお支払いください。
12月分の学校給食費の口座振替は11月30日(木)です。
給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食材料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が見受けられますので、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。
☆ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(令和4年度は7件の申立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。
【学校給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652