



日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質 ^(g)
1	金	大根おろしの スパゲッティ		たこのマリネサラダ 手作りプリン	ツナ たこ たまご 調理用牛乳 生クリーム 焼き海苔 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 サラダ油	だいこん 玉ねぎ ピーマン きゅうり 黄パプリカ コーン	778 35.5
4	月	チンジャオ ロースー丼		ビーフンスープ キャラメルポテト	豚肉 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 アーモンド さつまいも 揚げ油 バター ビーフン	ピーマン 赤パプリカ だけのこ 玉ねぎ だいこん 青梗菜 きくら 長ネギ 生姜	917 26.7
5	火	けんちんうどん		白身魚の包み揚げ 土佐和え	白身魚 チーズ 焼き海苔 油揚げ かつお節 わかめ 飲用牛乳	うどん さといも こんにゃく 春巻き皮 揚げ油 ごま油	だいこん ごぼう にんじん しめじ 長ネギ 白菜 小松菜	707 35.0
6	水	きんぴらごはん		玉子焼き 切り干し大根の煮付け 洋風みそ汁	豚もも肉 たまご ツナ 白みそ さつまあげ 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま 糸こんにゃく ごま油 三温糖 サラダ油 バター	ごぼう にんじん えだまめ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 とうもろこし	776 35.0
7	木	レーズンシュガー トースト		ボルシチ くだもの(みかん)	豚もも肉 粉チーズ 生クリーム 飲用牛乳	パン マーガリン 三温糖 じゃがいも	レーズン(ぶどう) かつ 玉ねぎ キャベツ セロリ ピーツ にんにく にんにく みかん	853 27.4
8	金	鶏肉の生姜ごはん		さんまのポーポー焼き いか人参 冬のっペ汁	さんま するめいか 鶏もも肉 刻み昆布 絹ごし豆腐 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 ごま油 三温糖 さといも こんにゃく	生姜 えのきだけ にんじん 長ネギ だいこん ごぼう	814 38.6
11	月	ほうとう		野沢菜とキャベツの炒め物 五平もち	豚もも肉 油揚げ 豚バラ肉 白みそ 飲用牛乳	ほうとう麺 ごま油 米 サラダ油 クルミ 練りごま	カボチャ だいこん ごぼう しめじ 長ネギ 野沢菜漬け にんじん キャベツ もやし	755 29.1
12	火	ハヤシライス		カリカリ大豆のサラダ くだもの(りんご)	豚肉 大豆 生クリーム 飲用牛乳	米 麦 オリーブ油 じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油 揚げ油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ キャベツ きゅうり 生姜 トマト にんにく	903 24.1
13	水	ガーリック トースト		さつまいものシチュー シーチキンサラダ くだもの(はやか)	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム ツナ(シーチキン) 飲用牛乳	食パン マーガリン さつまいも バター 小麦粉 サラダ油 三温糖	水菜 だいこん きゅうり にんにく パセリ 相橋類(はやか)	855 26.4
14	木	どんどこけ飯		鮭のみそ焼き アーモンド和え しらす入りかきたま汁	サケ みそ 絹ごし豆腐 木綿豆腐 たまご かまぼこ しらす干し 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 三温糖 アーモンド アーモンド粉	ごぼう にんじん 干し椎茸 ブロッコリー キャベツ ねぎ ほうれん草 長ネギ だけのこ	750 41.7
15	金	冬野菜のカレー ライス		じゃことひじきのサラダ お菓子な目玉焼き	鶏もも肉 ひじき 粉寒天 粉チーズ 調理用牛乳 ちりめんじゃこ 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 じゃがいも 白炒りごま 上白糖	れんこん ごぼう だいこん にんじん 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 黄桃	882 24.7
18	月	チキンライスの クリームソースかけ	乳酸飲料	冬のサラダ くだもの(りんご)	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 乳酸飲料	米 麦 小麦粉 サラダ油 バター 白炒りごま 白すりごま 三温糖	トマトジュース マッシュルーム 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう れんこん さやいんげん りんご	734 14.2
19	火	ごはん		クルミとじゃこの佃煮 豆腐田楽 浅漬け 太平汁	豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ 鶏もも肉 赤みそ 凍り豆腐 飲用牛乳	クルミ 米 三温糖 サラダ油 こんにゃく さといも	かつ 白菜 きゅうり ごぼう れんこん 干し椎茸 長ネギ にんじん 生姜	775 30.8
20	水	カオナーガイ		ヤムウンセン アロエヨーグルト	えび 鶏もも肉 豚ひき肉 プレーンヨーグルト 生揚げ 飲用牛乳	米 麦 オイスターソース 三温糖 サラダ油 春雨 上白糖	干し椎茸 だけのこ ねぎ 玉ねぎ きくらげ きゅうり レモン にんにく アロエ ナタデココ みかん缶	793 30.8
21	木	鶏丼		カボチャのいとこ煮 ごま豆乳みそ汁	鶏もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 豆乳 白みそ 小豆	米 麦 サラダ油 三温糖 しらたき 白すりごま	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 生姜 カボチャ だいこん えのきだけ 長ネギ にんじん にんにく	893 36.3
22	金	黒砂糖パン		フライドチキン ノエルサラダ ミネストローネ 秘密のデザート(乳製品)	鶏ウイング肉 ベーコン 鶏もも肉 アイスクリーム 白インゲン豆 飲用牛乳	黒砂糖パン 揚げ油 三温糖 マカロニ	ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ キャベツ コーン セロリ 玉ねぎ ホールトマト	881 36.6

「冬至」にちなんで献立



早いもので、2学期最後の月にさしかかります。

12月22日（金）にて、2学期の給食が終了となります。今学期も生徒の皆さんが最後まで元気に登校して、健康に過ごしてくれることを願っています。

12月の献立より

8日（金）さんまのポーポー焼き／いか人参

福島県の郷土料理です。さんまのポーポー焼きは、さんまのすり身とひき肉を生地にして作ります。

11日（月）ほうとう

山梨県の郷土料理です。地場の野菜を使用する予定です。寒い季節にいただくと、体が温まりますね。

11日（月）五平餅

中部地方の山間部の郷土料理です。炊いたお米を突いて作ります。

20日（水）カオナーガイ／ヤムウンセン

タイ料理です。カオナーガイは、鶏肉のあんかけごはん、ヤムウンセンは、春雨が入った炒め物です。

21日（水）かぼちゃのいとこ煮

『冬至』の行事にちなんだ料理です。冬至の日にかぼちゃをいただき、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと古くから言われています。

22日（金）クリスマス献立

2学期最後の給食、そしてクリスマスが近いので、お楽しみ献立を予定しています。



地場農家さんについて

西東京市で農家を営んでいる、もとはし農家さんと蓮見農家さんの畑を見学させていただきました。

本校の11月の給食でも、キャベツやダイコン、小松菜などの作物を届けていただいています。

丹精込めて育ててくださった新鮮な作物を、給食にて美味しくいただきたいですね。



3学期の給食申込書について

3学期の給食申込書の受け付けと集計が完了しました。

ご協力いただきまして、ありがとうございました。

12月の給食予定について

2学期の給食は、12月22日（金）にて終了となります。

また、3年生につきましては、12月1日（金）より12月11日（月）までの期間は給食の実施がございません。



西東京市農産物 キャラクターのめぐみです。

11月の給食では、市内の農家さんより、キャベツ、セロリ、だいこん、小松菜、さつまいもなどの地場野菜を給食のために届けていただきました。

11月の給食で使用した農産物の産地について

食品名	産地名	食品名	産地名	産地名
白菜	長野県	さつまいも	千葉県	キャベツ
にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	セロリ
玉ねぎ	北海道	なす	群馬県	大根
長ネギ	群馬県	えのき	新潟県	小松菜
いんげん	青森県	大根	青森県	さつまいも
本しめじ	長野県	もやし	栃木県	シャインマスカット
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県	みかん
にら	茨城県	長ネギ	岩手県	米
				新潟県

生姜	高知県	にんにく	青森県	みそ	新潟県
----	-----	------	-----	----	-----