



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(%)
3	月	わかめごはん		いかのオーロラソースかけ キャベツとかぶのあっさり和え 豚汁	いか わかめ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま マヨネーズ 揚げ油 でんぷん こんにゃく さといも	かぶ キャベツ きゅうり 生姜 だいこん ごぼう にんじん 長ネギ	866 36.0
4	火	きな粉あげパン		ボルシチ タコのマリネサラダ くだもの(みかん)	豚肉 粉チーズ 生クリーム きな粉 たこ 飲用牛乳	コッパン 三温糖 サラダ油 じゃがいも 揚げ油	キャベツ セロリ かぶ 玉ねぎ にんじん ピーツ ピーマン 黄パプリカ コーン 生姜 にんにく みかん	815 35.1
5	水	きんぴらごはん		ぎせいどうふ はりはり漬け なめこ汁	押し豆腐 鶏ひき肉 豚肉 たまご 刻み昆布 木綿豆腐 油揚げ みそ 飲用牛乳	米 麦 ごま油 三温糖 白炒りごま サラダ油 糸こんにゃく	干し椎茸 たけのこ 長ネギ えだまめ にんじん ごぼう 切りの干し大根 きゅうり 生姜 なめこ 長ネギ	774 36.3
6	木	ジャージャー麺		ポテトと豆の春巻き 中華コンスープ	豚ひき肉 大豆 ツナ なんと たまご 赤みそ 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 春巻きの皮 揚げ油 三温糖 じゃがいも	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ にんじん ピーマン 青梗菜 長ネギ 生姜 にんにく コーン	933 36.2
7	金	チキンライス		シーフードのクリーム煮 ジャーマンポテト くだもの(はやか)	いか えび ホタテ 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ベーコン 白いんげん豆 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 小麦粉 バター オリーブ油 じゃがいも	トマトジュース さやいんげん マッシュルーム にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ にんにく 相橋(はやか)	865 29.8
10	月	カオナーガイ		ヤムウンセン フルーツポンチ	えび 豚ひき肉 緑豆春雨 鶏もも肉 生揚げ 飲用牛乳	米 麦 オイスターソース 三温糖 サラダ油 上白糖	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ にんじん きくらげ きゅうり にんにく ねぎ しも パイナップル 黄桃 りんご缶 みかん缶	817 28.9
11	火	ゆかりごはん		ししゃものカレーフライ 切り干し大根の炒め煮 かぶのみそ汁	子持ちししゃも 豚ばら肉 刻み昆布 焼き竹輪 ゆかり粉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	米 麦 白炒りごま パン粉 生パン粉 揚げ油 糸こんにゃく	かぶ えのきたけ 長ネギ にんじん	804 31.8
12	水	ガーリック トースト		冬野菜のスープ煮 じゃが芋とブロッコリーのソテー くだもの(みかん)	豚もも肉 ミルクコーヒー(乳製品)	食パン マーガリン オリーブ油 じゃがいも	パセリ にんにく 白菜 小松菜 れんこん だいこん 玉ねぎ セロリ エリンギ ブロッコリー みかん	709 24.4
13	木	ごはん		マスのフライ マカロニサラダ クルミとじゃこの佃煮 芋の子汁	マス ちりめんじゃこ 鶏肉 ポークハム 絹ごし豆腐 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 クルミ 白炒りごま サラダ油 三温糖 小麦粉 パン粉 揚げ油 マカロニ オリーブ油 さといも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン だいこん 長ネギ	878 39.1
14	金	たらこ スパゲッティ		きのこのソテー 焼きりんご	たらこ(魚卵) ベーコン 焼き海苔 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 バター 三温糖	しめじ 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ りんご	730 28.5
17	月	麦入りごはん		酢豚 春雨スープ キウイフルーツ	豚もも肉 うずら卵 鶏もも肉 緑豆春雨 飲用牛乳	米 麦 じゃがいも 揚げ油 ごま油 三温糖 サラダ油	ピーマン 干し椎茸 にんじん 青梗菜 長ネギ きくらげ 生姜 キウイフルーツ	910 29.6
18	火	冬野菜の カレーライス		ひじきとじゃこのサラダ くだもの(りんご)	ひじき ちりめんじゃこ 鶏肉 粉チーズ 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 白炒りごま 三温糖 じゃがいも	れんこん ごぼう だいこん にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく 青梗菜 りんご	840 23.1
19	水	ほうとう		ゆず香和え 小松菜蒸しパン	豚もも肉 油揚げ 白みそ 調理用牛乳 飲用牛乳	ほうとう麺(小麦) サラダ油 小麦粉 バター 三温糖 ベーキング粉	かぼちゃ しめじ 長ネギ だいこん にんじん 白菜 かぶ きゅうり ゆず 小松菜	781 29.0
20	木	さといもごはん		白身魚の南蛮漬け ごぼうのサラダ しらす入りかきたま汁	ホキ 鶏ひき肉 かまぼこ たまご 木綿豆腐 しらす干し 飲用牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん粉 白すりごま 揚げ油 さといも	ほうれん草 にんじん たけのこ キャベツ きゅうり 長ネギ ごぼう	723 36.3
21	金	黒砂糖パン		鶏肉のトマト煮 ノエルサラダ チョコレートチーズタルト	鶏もも肉 粉チーズ 白いんげん 豆 調理用牛乳 クリームチーズ たまご 飲用牛乳	黒砂糖パン サラダ油 オリーブ油 三温糖 ミルクチョコレート タルトカップ	キャベツ 玉ねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー パプリカ コーン ホールトマト	861 32.3



2学期の給食は、12月21日(金)にて終了となります。

給食の献立では、旬の白菜、かぶ、大根などを取り入れます。ぜひ味わってみてください。

10日(月) カオナーガイ/ヤムウンセン

タイの郷土料理です。カオナーガイは、鶏肉のあんかけごはん、ヤムウンセンは、春雨の和え物です。

19日(水)ほうとう

山梨県の郷土料理です。地場産の冬野菜を取り入れる予定です。体が温まりますね。

19日(水)小松菜蒸しパン

生地に小松菜を加えた手作りの蒸しパンです。地場産の小松菜を使用します。

21日(金)ノエルサラダ

クリスマスにちなんで、彩り美しい野菜を盛り込んだサラダです。ブロッコリー、赤パプリカ、コーン、カリフラワーなどの野菜を使ったサラダは、カラフルで栄養満点です。ドレッシングも手作りです。

リクエストメニューについて

卒業が近づいてきている3年生の皆さんにアンケートをとり、リクエストメニューについて検討中です。

今月の献立では、その中の一つである <きな粉あげパン> を取り入れます。お楽しみに!

他に挙がっているメニューについては、2月、3月の献立で検討し、内容は他学年の生徒の皆さんにもご紹介したいと思っています。

3学期の給食・家庭弁当選択申込書の集計が無事に終了いたしました。

ご協力いただき、ありがとうございました。



西東京市農産物 キャラクターめぐみです。

西東京市にある都築農園さんよりキャベツ、もとはし農場さんよりかぼちゃ、にんじん、手作りみそ、加藤ファームさんよりキャベツなどの新鮮な地場農産物を納品していただきました。

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	食品名	産地名
かぶ	千葉県	さといも	埼玉県	柿	新潟県
白菜	茨城県	ブロッコリー	群馬県	ぶどう	長野県
マッシュルーム	千葉県	じゃがいも	北海道	かぼちゃ	西東京市
エリンギ	長野県	にんじん	北海道	キャベツ	西東京市
えのきたけ	長野県	セロリ	長野県	にんじん	西東京市
しめじ	長野県	ごぼう	青森県	さつまいも	西東京市
さやいんげん	千葉県	キャベツ	茨城県	手作りみそ	西東京市
玉ねぎ	北海道	きゅうり	埼玉県	だいこん	西東京市
生姜	高知県	レモン	広島県		
ほうれん草	群馬県	さやえんどう	静岡県		
大葉	愛知県	小松菜	埼玉県		

れんこん	茨城県	みかん	愛媛県		
------	-----	-----	-----	--	--