



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	給食実施なし							
4	火	ごまごはん		ちきあぎ 麩イリチー イナムドッチ	たら 豚ばら肉 車麩 かまぼこ たまご 生揚げ おかか 飲用牛乳	米 麦 こんにゃく サラダ油 揚げ油 白炒りごま	ごぼう しそ葉 キャベツ には にんじん だいこん 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 長ネギ	835 38.3	
5	水	ミーゴレン		ハーブチキンサラダ アジアンスープ くだもの(ぶどう)	豚ひき肉 鶏むね肉 鶏もも肉 飲用牛乳	蒸し中華麺 オリーブ油 サラダ油 三温糖 ごま油	赤パプリカ ビーマン 玉ねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん 青梗菜 きくらげ レモン果汁 ぶどう	706 33.0	
6	木	鯖菜めし		ピリ辛肉じゃが 茄子のみそ汁	鮭 豚ばら肉 木綿豆腐 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま しらたき サラダ油 ごま油 じゃがいも	小松菜 玉ねぎ にんじん なす だいこん 長ネギ えのきたけ	863 35.7	
7	金	シナモンあげパン		豆腐団子のスープ わかめサラダ くだもの(冷凍みかん)	鶏ひき肉 絞豆腐 わかめ しらす干し 飲用牛乳	コッペパン 三温糖 揚げ油 ごま油 春雨 白炒りごま	小松菜 白菜 長ネギ きくらげ 生姜 キャベツ だいこん きゅうり みかん	705 25.8	
10	月	菊入さつま芋ごはん		鱈のから揚げ 磯和え 麩のすまし汁	たら 絹豆腐 焼き海苔 飲用牛乳	米 麦 さつまいも 揚げ油 でんぷん粉 ごま油 手まり麩 さつまいも	小松菜 えのきたけ もやし たけのこ しめじ にんじん 生姜 にんにく 菊の花	722 32.3	
11	火	パンプキンカレー ライス	ヨーグルト 風味飲料	カリカリ大豆のサラダ くだもの(梨)	豚もも肉 大豆 粉チーズ ドリンクヨーグルト	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 じゃがいも 揚げ油 でんぷん粉 三温糖	カボチャ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 生姜 にんに く 梨	959 27.8	
12	水	パインパン		ミートグラタン フレンチサラダ くだもの(冷凍みかん)	チーズ 豚ひき肉 飲用牛乳	コッペパン マカロニ サラダ油 三温糖	パインアップル 玉ねぎ きゅうり キャベツ プロッコリー にんじん パセリ マッシュルーム みかん	761 29.1	
13	木	麦入りごはん		いかとじゃこの佃煮 豚肉と大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	するめいか ちりめんじゃこ 豚もも肉 油揚げ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油	だいこん 干し椎茸 さやいんげん にんじん かぼちゃ 長ネギ	767 34.4	
14	金	ソーキンパ		からし和え フルーツボンチ	豚ばら肉 油揚げ 飲用牛乳	沖縄そば 三温糖 ごま油 上白糖	小松菜 長ネギ 干し椎茸 だいこん 生姜 白菜 にんじん パインアップル 黄桃 りんご みかん缶	717 26.6	
18	火	スパゲッティ ボンゴレ		アーモンドフィッシュサラダ アップルクーヘン	あさり えび いか ベーコン かえり煮干し 調理用牛乳 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 バター 三温糖 アーモンド 小麦粉	玉ねぎ えのきたけ パセリ キャベツ にんじん きゅうり りんご	846 32.9	
19	水	わかめごはん		いわしのカレー揚げ きんぴらポテト ほうれん草のひつまみ	いわし わかめ 豚もも肉 鶏もも肉 油あげ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま でんぷん粉 揚げ油 糸こんにゃく サラダ油 ごま油 小麦粉 白炒りごま じゃがいも	ほうれん草 ごぼう 干し椎茸 長ネギ だいこん さやいんげん 生姜 にんじん	874 33.9	
20	木	キムチチャーハン		焼売 春雨スープ	豚もも肉 豚ひき肉 絞豆腐 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 ごま油 白炒りごま しゅうまい皮 春雨	白菜キムチ えだまめ 長ネギ 生姜 ホールコーン にんじん 青梗菜 きくらげ	754 30.0	
21	金	さんまの蒲焼き丼		お浸し お月見団子汁	さんま おかか 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 揚げ油 三温糖 でんぷん粉 白玉粉	小松菜 白菜 にんじん しめじ かぼちゃ だいこん	926 32.7	
25	火	きのこごはん		さばのみそ漬け焼き くるみおえ こしね汁	さば切り身 豚ばら肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 ごま油 三温糖 くるみ 白すりごま こんにゃく	まいたけ しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ にんじん 干し椎茸 長ネギ だいこん ごほ う	847 39.4	
26	水	セサミトースト		秋野菜のクリーム煮 コールスローサラダ くだもの(ぶどう)	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 飲用牛乳	食パン 白すりごま 白練りごま マーガリン 三温糖 バター 小麦粉 サラダ油 さつまいも	かぶ しめじ 玉ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン ぶどう	751 22.4	
27	木	古代米ごはん		スンドップ チャプチェ くだもの(みかん)	あさり 絹ごし豆腐 豚肉 飲用牛乳	米 きび 麦 もち米 赤米 黒米 ごま油 白いりごま オイスターソース サラダ油	ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ もやし にんじん 生姜 長ネギ にんにく きくらげ みかん	790 28.5	
28	金	麦入りごはん		たらこふりかけ ゼリーフライ ひじきの炒め煮 かきたま汁	たらこ ちりめんじゃこ おかか おから ひじき 大豆 木綿豆腐 たまご 焼き海苔 かまぼこ 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 糸こんにゃく 三温糖	ほうれん草 さやいんげん 玉ねぎ たけのこ にんじん 長ネギ	841 34.2	



西東京市立ひばりが丘中学校

平成30年度 9月1日

夏休みが終わり、これから新学期が始まります。2学期の給食は、9月4日（火）より始まります。

味覚の秋とも呼ばれる季節にさしかかり、給食では、ぶどう、梨、りんご、さつまいも、秋刀魚、きのこなど旬の食材を献立に取り入れる予定です。

今学期も元気に登校し、健康に過ごしましょう。

9月の献立より

4日（火） ちきあぎ／麩イリチー

沖縄県の郷土料理です。ちきあぎは、魚のすり身を使って作るさつま揚げに似た料理です。

麩イリチーは、車麩を使った炒め煮のような料理です。チャンプルーにも少し似ています。

5日（水） ミーゴレン

ミーゴレンはインドネシアやマレーシアなどで人気のある日本の焼きそばに似た料理です。

10日（月） 菊入さつまいもごはん

9月9日は『重陽の節句』と言われています。菊の節句とも呼ばれ、長生きを願いお祈りする行事です。

3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句と同じように日本の五節句の一つです。

給食では秋が旬のさつま芋を使った炊き込みごはんに菊の花びらを一緒に炊き込みます。

14日（金） ソーキソバ

ソーキソバは、沖縄県の郷土料理、沖縄そばの一つです。沖縄県ではスペアリブのことをソーキと呼ぶそうです。

18日（火） アップルクーヘン

秋が旬のりんごを使って、デザートを手作りします。お楽しみに！

19日（水） ほうれん草のひつつみ

”ひつつみ”は岩手県の郷土料理です。この日は、ひつつみの生地にはほうれん草を混ぜて作ります。

21日（金） お月見団子汁

十五夜にちなんだメニューです。今年の十五夜は、9月24日です。（23日秋分の日振替休日です。）

25日（火） こしね汁

群馬県の名産品の一つである下仁田ネギを使用する具沢山のみそ汁で、群馬県の郷土料理です。

28日（金） ゼリーフライ

ゼリーフライは、埼玉県の行田市の郷土料理です。コロケにも少し似ていますが、生地におからが入って、衣をつけずに素揚げするのが特徴です。



西東京市農産物 キャラクターめぐみです。7月の給食では、西東京市北町にある加藤ファームさんより届けていただいた新鮮なブルーベリーをブルーベリーゼリーに使いました。

9月の給食では、東町にある相田農園さんより、ぶどうや梨など旬の果物を届けていただく予定です。

7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	産地名
ほうれん草	栃木県	おくら	沖縄県	すいか	神奈川県
はす	茨城県	かぶ	青森県	メロン	山形県
冬瓜	神奈川県	キャベツ	長野県	レモン	宮崎県
さやえんどう	岩手県	パプリカ	宮城県	ミニトマト	青森県
かぼちゃ	山形県	エリンギ	長野県	セロリ	長野県
きゅうり	群馬県	白菜	長野県	キャベツ	岩手県
ごぼう	群馬県	しめじ	長野県	玉ねぎ	佐賀県
えのきたけ	長野県	だいこん	青森県		
青梗菜	茨城県	長ネギ	北海道		