# 令和 2年 11月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

| 日 | 牛乳 | 献立 | 1群・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織を作る | 5・6群<br>炭水化物・脂質<br>熱や力の元になる | 3群・4群<br>ビタミン<br>主に体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4・水 | | ごぼうピザトースト | 豚肉　チーズ | パン　油　**マヨネーズ（たまご使用）** | 玉ねぎ　ごぼう　ピーマン | |
| | ○ | 白菜のスープ煮 | フランクフルト　豚肉 | じゃが芋　油　砂糖 | 白菜　玉ねぎ　人参　しめじ | 867 kcal |
| | | フルーツカクテルゼリー | 寒天 | 砂糖 | クランベリージュース　ももジュース<br>みかん缶　パイナップル缶 | 34.2 g |
| | | | | | | |
| 5・木 | | ごはん | | 米 | | |
| | ○ | 酢豚（すぶた） | 豚肉　**うずら卵** | でん粉　じゃが芋　油　砂糖　ごま油 | 生姜　人参　玉ねぎ　椎茸　ピーマン | 939 kcal |
| | | にら玉スープ | **たまご**　豆腐　**なると** | ごま油　でん粉 | チンゲン菜　にら　長ねぎ | 36.3 g |
| | | | | | | |
| 6・金 | | ごぼうとれんこんのごはん | 豚肉 | 米　麦　ごま油　砂糖　ごま | ごぼう　れんこん　人参 | |
| | ○ | いかのオーロラソースかけ | いか | でん粉　油<br>**マヨネーズ（たまご使用）** | | 764 kcal |
| | | 高野豆腐のみそ汁 | わかめ　凍り豆腐　油揚げ　みそ | | 大根　えのきたけ　長ねぎ | 35.9 g |
| | | | | | | |
| 9・月 | | カレーピラフ | 鶏肉 | 米　麦　油　バター | 人参　玉ねぎ　ピーマン<br>マッシュルーム　とうもろこし | |
| | ○ | 人参のマーマレード煮 | | さつま芋　砂糖　バター<br>マーマレードジャム | 人参 | 817 kcal |
| | | ツナチャウダー | ツナ　調理用牛乳　生クリーム | じゃが芋　バター　油<br>小麦粉 | 人参　玉ねぎ　マッシュルーム<br>とうもろこし　パセリ | 23.8 g |
| | | | | | | |
| 10・火 | | たらこスパゲッティ | **たらこ**　のり | スパゲッティ　オリーブ油<br>バター | 玉ねぎ　人参　しめじ | |
| | ○ | 鶏肉の梅サラダ | 鶏肉 | 油　砂糖 | キャベツ　きゅうり　大根　人参<br>梅（うめ） | 875 kcal |
| | | 抹茶蒸しパン | 調理用牛乳 | 小麦粉　砂糖<br>バター　甘納豆 | | 35.8 g |
| | | | | | | |
| 12・木 | | 里芋ごはん | 鶏肉 | 米　里芋　砂糖 | 人参 | |
| | ○ | フィッシュフライ | メルルーサ | 小麦粉　パン粉　油 | | 726 kcal |
| | | なすのみそ汁 | 豆腐　油揚げ　みそ | | なす　大根　まいたけ　長ねぎ | 36.1 g |
| | | | | | | |
| 13・金 | | ガーリックライス | | 米　バター　オリーブ油 | にんにく | |
| | ○ | 鶏肉のトマト煮 | 鶏肉　チーズ | 油 | キャベツ　玉ねぎ　人参　トマト缶 | 757 kcal |
| | | ツナサラダ | ツナ | 油　砂糖 | 水菜　きゅうり　大根 | 27.4 g |
| | | | | | | |
| 16・月 | | ばら寿司 | **油揚げ　ちくわ**<br>**えび　いか**　のり | 米　麦　砂糖　ごま | 人参　ごぼう　筍　椎茸<br>かんぴょう　さやえんどう | |
| | ○ | すまし汁 | **かまぼこ**　豆腐 | | 人参　筍　しめじ　小松菜 | 716 kcal |
| | | ミルキーかりんとう | **スキムミルク　練乳** | さつま芋　油　砂糖 | | 30.6 g |
| | | | | | | |
| 17・火 | りんごのジュース | りんごジュース | | | りんごジュース | |
| | | 秋野菜のカレーライス | 豚肉　調理用牛乳 | 米　麦　油　さつま芋<br>小麦粉　バター | 生姜　にんにく　玉ねぎ　人参　しめじ | 786 kcal |
| | | ほうれん草のサラダ | | 油　砂糖 | ほうれん草　人参　キャベツ<br>とうもろこし　にんにく | 19.7 g |
| | | | | | | |
| 18・水 | | ぶどうパン | | **パン（干しぶどう使用）** | | |
| | ○ | キッシュ | ハム　たまご　調理用牛乳<br>生クリーム　チーズ | 油 | 人参　玉ねぎ　ほうれん草　まいたけ | 774 kcal |
| | | ジュリエンヌスープ | 鶏肉　ベーコン | 油 | 生姜　人参　玉ねぎ　キャベツ　セロリー | 34.4 g |
| | | | | | | |

※　材料の都合により献立が変更する場合があります。
※　食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
※　調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

裏面あり

# 令和 2年　11月　献立表

| 日 | 牛乳 | 献　立 | 1群・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織を作る | 5・6群<br>炭水化物・脂質<br>熱や力の元になる | 3群・4群<br>ビタミン<br>主に体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19・木 | ○ | じゃこ菜めし | ちりめんじゃこ | 米　麦　ごま油 | 小松菜 | 847 kcal<br>40.8 g |
| | | 鰹（かつお）の<br>アーモンドがらめ | 鰹（かつお） | でん粉　油<br>アーモンド　砂糖 | 生姜 | |
| | | 飛鳥汁（あすかじる） | 鶏肉　豆腐　みそ　調理用牛乳 | 里芋　油　ごま | 大根　人参　ごぼう　長ねぎ | |
| | | | | | | |
| 20・金 | ○ | セサミトースト | | パン　ごま　砂糖　マーガリン | | 825 kcal<br>28.0 g |
| | | ニョッキのパンプキンスープ | 鶏肉　いんげん豆<br>調理用牛乳　生クリーム | じゃが芋　小麦粉　バター | 玉ねぎ　ブロッコリー　南瓜　セロリー | |
| | | りんごのサラダ | | 油　砂糖 | りんご（生食）　キャベツ　きゅうり | |
| | | ↑ りんご生食 | | | | |
| 24・火 | ○ | 鮭（さけ）わかめごはん | 鮭（さけ）　わかめ | 米　麦 | | 752 kcal<br>36.0 g |
| | | おでん | つみれ　ちくわ　揚げボール<br>うずら卵　昆布 | ちくわぶ　こんにゃく　砂糖 | 大根　人参 | |
| | | 小松菜のくるみ和え | | くるみ　ごま　砂糖 | 小松菜　キャベツ　人参 | |
| | | | | | | |
| 25・水 | ○ | レモンシュガートースト | | パン　マーガリン　砂糖 | レモン | 818 kcal<br>28.2 g |
| | | キャベツのカレーポトフ | 豚肉　ベーコン　ウインナー | じゃが芋　油 | 人参　玉ねぎ　キャベツ　セロリー | |
| | | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | | りんご缶　みかん缶　黄桃缶 | |
| | | | | | | |
| 26・木 | ○ | 吹き寄せごはん | 油揚げ | 米　麦　油　砂糖<br>栗（くり）　銀杏（ぎんなん） | 人参　しめじ　まいたけ | 730 kcal<br>35.6 g |
| | | 鯖（さば）のみそ漬け焼き | 鯖（さば）　みそ | 砂糖 | | |
| | | 吉野汁 | 鶏肉　かまぼこ　豆腐 | でん粉 | 大根　人参　小松菜　椎茸　長ねぎ　生姜 | |
| | | | | | | |
| 27・金 | ○ | みそラーメン | 豚肉　みそ | 中華めん　油　ごま油 | にんにく　生姜　もやし　キャベツ　人参　にら<br>とうもろこし　長ねぎ | 761 kcal<br>28.4 g |
| | | ジャンボキムチぎょうざ | 豚肉 | ぎょうざの皮　砂糖　ごま油　でん粉 | 生姜　にんにく　白菜キムチ　にら　白菜 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 30・月 | ○ | 秋刀魚の蒲焼き丼 | 秋刀魚（さんま） | 米　麦　でん粉　油　砂糖 | | 903 kcal<br>34.8 g |
| | | 呉汁（ごじる） | 大豆　豆腐　油揚げ　みそ | こんにゃく | 大根　ごぼう　しめじ　長ねぎ | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## *献立メモ*

**◆9日（月）～13日（金）親校（住吉小）の読書週間のため**

「ぜったいたべないからね」という絵本に登場する食材を使っています。例えば、9日は「えだみかん」を使ったメニューです。どの食材のことなのか興味のある人は、学校司書の尾崎先生が用意してくださったので、図書室で読んでみませんか。

**◆25日（水）　市内共通献立について…**　西東京市栄養士連絡会（※1）では、「栄養バランスのとれた食事の普及」及び「十分な野菜の摂取」に関する取り組みを行っており、野菜に対する意識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で旬の野菜をたっぷり使った共通献立を実施することになりました。

献立名は【キャベツのカレーポトフ】です。この献立に使う「キャベツ・人参・セロリー・じゃがいも・玉ねぎ」は、西東京市でも栽培されている身近な野菜です。親校と本校では地場産のキャベツとセロリーを使用します。お楽しみに！！

## ☆　今月の地場農産物

農産物キャラクター
「めくみちゃん」

**◆　都築農園より**　キャベツ　里芋　ほうれん草
セロリー　小松菜　大根

上記の農園より届く予定です。

**※1　【西東京市栄養士連絡会】について**

西東京市民の健康づくりを推進する諸施策の一つとして、栄養面における生活習慣病予防等の諸環境の整備を進めるために設置されており健康福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。