



令和3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 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 たんぱく質
1・月		きのこのおこわ	豚肉, 油揚げ	米, もち米, 米ぬか油, きび砂糖	にんじん, ぶなしめじ, まいたけ, さやいんげん	724 kcal 37.0g
		高野豆腐の卵焼き	鶏肉, 凍り豆腐, ★卵	米ぬか油, きび砂糖	しょうが, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ	
		田舎汁	生揚げ, 麦みそ, 削り節	ごま油, じゃが芋	にんじん, 大根, ごぼう, えのきたけ, 小松菜	
西東京市共通						
2・火		たっぷりキャベツの ホイコーロー丼	豚肉, 米みそ	米, 麦, 米ぬか油, きび砂糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, ピーマ ン, パプリカ, 長ねぎ	724 kcal 33.2 g
		里芋入り中華卵スープ	鶏肉, 削り節, ★卵	里芋, かたくり粉, ごま油	しょうが, はくさい, 干し椎茸, にんじん, 小松菜	
		果物(柿)			柿	
4・木		盛岡じゃじゃめん	豚肉, 米みそ, 八丁みそ, 削り節	冷凍うどん, 米ぬか油, きび砂糖, 白ごま, 黒ごま, ごま油, かたくり粉	★きゅうり, ブラックマッペもやし, にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干し椎茸	737 kcal 29.3 g
		海藻サラダ	海藻ミックス, ひじき	ごま油, きび砂糖	ブラックマッペもやし, キャベツ, にんじん, ホー ルコーン	
		がんづき	★卵, 牛乳, 米みそ	小麦粉, 米粉, 黒砂糖, きび砂糖, はちみ つ, なたね油, 白ごま		
5・金		赤飯	ささげ(全粒・乾)	米, もち米		752 kcal 38.3g
		ぶりの照り焼き	ぶり	ごま油, きび砂糖	しょうが	
		野菜のおかかあえ	かつお節		キャベツ, にんじん, 小松菜	
		あんかけ汁	鶏肉, かまぼこ, 削り節	米ぬか油, 干しうどん(乾), かたくり粉	干し椎茸, えのきたけ, はくさい, にんじん, 大根, 小松菜	
		紅白いちごプリン	粉寒天, 牛乳	上白糖	いちごジャム, ★冷凍いちご, レモン果汁	
8・月		麦ごはん		米, 麦		715 kcal 30.6 g
		骨太ふりかけ	★ちりめんじゃこ, かつお節, 昆布	白ごま, きび砂糖	★ゆかり	
		筑前煮(主菜)	鶏肉	米ぬか油, こんにやく(精粉), じゃが芋, きび砂糖	にんじん, ごぼう, たけのこ水煮, 干し椎茸, さや いんげん	
		わかめと大根の味噌汁	カットわかめ, 削り節, 米みそ, 米みそ		大根, キャベツ, 長ねぎ	
		果物(りんご)			★りんご	
9・火		フィッシュバーガー	ホキ	パン, 小麦粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), 米ぬか油	キャベツ	718 kcal 35.7 g
		ほうれん草ときのこのサラダ	鶏肉	オリーブ油, きび砂糖	ぶなしめじ, ほうれん草, にんじん, キャベツ, ホールコーン, にんにく, 玉ねぎ	
		ポテト・スープ	ベーコン, 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ, クリーム缶	
10・水	給食無し					
11・木		ふんわり親子丼	鶏肉, かまぼこ, ★卵, 削り節	米, 麦, 米ぬか油, きび砂糖, かたくり粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, ぶなしめ じ, グリンピース(冷凍)	752 kcal 35.3 g
		みそけんちん汁	木綿豆腐, 削り節, 米みそ, 米みそ	米ぬか油, こんにやく(精粉), 里芋	ごぼう, 干し椎茸, 大根, にんじん, 長ねぎ, ほうれ ん草	
12・金		森宮さんのドライカレー	豚肉, 大豆	米, 麦, パター, 米ぬか油, 小麦粉, きび砂 糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, 生椎茸, なす, ピーマン, ほうれん草, マッシュルーム(水煮), ホールトマト, さやい んげん	783 kcal 28.7 g
		かぼちゃのサラダ	ツナ	米ぬか油, 米ぬか油, きび砂糖, イッグフリーマ グネーズ	★かぼちゃ, キャベツ, ★きゅうり, ブロッコ リー, 玉ねぎ, レモン果汁	
		ピーチゼリー	粉寒天	きび砂糖	★ももジュース	
15・月	給食無し(期末考査1日目)					
16・火	給食無し(期末考査2日目)					
17・水		スパゲティツナおろしソース	ツナ, 刻みのり	スパゲティ, オリーブ油, パター	にんにく, 大根	715 kcal 26.5 g
		ハーブチキンサラダ	鶏肉	オリーブ油, 米ぬか油, きび砂糖	小松菜, にんじん, キャベツ, にんにく	
		スイートポテト	牛乳, 生クリーム, ★卵	さつま芋, パター, きび砂糖		
18・木	シヨア(プレーン)	麦ごはん		米, 麦		766 kcal 27.2 g
		麻婆豆腐	木綿豆腐, 豚肉, 大豆, 米みそ, 八丁み そ	米ぬか油, きび砂糖, ごま油, かたくり粉	しょうが, にんにく, 長ねぎ, なら, 干し椎茸	
		芋と根菜の青のりあえ	青のり	じゃが芋, 米ぬか油, きび砂糖	ごぼう, にんじん	
			乳酸菌飲料			

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。

裏面あり

令和3年11月 献立表

日	牛乳	献立	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 たんぱく質
19 ・ 金		見た目はまさにパエリア	★えび, ★いか, ★ほたて, 和伊勢	米, バター, オリーブ油, 米ぬか油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), パプリカ, レモン果汁	742 kcal 34.2 g
		人参サラダ	ツナ	オリーブ油, きび砂糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン, にんにく, レモン果汁	
		豆乳コーンチャウダー	鶏肉, 豆乳, 粉チーズ	じゃが芋, 小麦粉, 米ぬか油, バター	クリームチーズ, にんじん, 和伊, 玉ねぎ, グリンピース(冷凍)	
22 ・ 月		キムチチャーハン	豚肉	米, 麦, 米ぬか油, 米ぬか油	にんじん, ピーマン, 白菜キムチ	714 kcal 25.2 g
		ポテトのハニーサラダ		じゃが芋, 米ぬか油, はちみつ, 米ぬか油	にんじん, キャベツ	
		トック入りスープ 果物(花みかん)	鶏肉	トック, ごま油	たけのこ水煮, はくさい, にんじん, 干し椎茸, 小松菜 みかん	
24 ・ 水		五穀ごはん	ささげ(全粒・乾)	米, 麦, もちきび, ひえ(精白粒), あわ		735 kcal 38.7 g
		鮭ときのこの黄金焼き	鮭, 米みそ	米ぬか油, イッグフリーマネース [®] , きび砂糖	えのきたけ, ぶなしめじ, まいたけ	
		切り干し大根の煮つけ さつま汁	さつま揚げ 鶏肉, 削り節, 米みそ, 米みそ	ごま油, きび砂糖, 白ごま さつま芋, こんにやく(精粉)	切り干し大根, にんじん, 干し椎茸 しょうが, 干し椎茸, ごぼう, 大根, にんじん, 長ねぎ, 小松菜	
25 ・ 木		ガーリックトースト		食パン, マガリン(乳不使用), オリーブ油	にんにく, パセリ(葉・生)	776 kcal 31.1 g
		チリコンカン	豚肉, 大豆, 白いんげん豆	米ぬか油, じゃが芋, バター, 小麦粉, 米ぬか油, きび砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), ピーマン, トマト	
		シーザーサラダ	粉チーズ	しゅうまいの皮, 米ぬか油, オリーブ油, きび砂糖, イッグフリーマネース [®]	にんじん, キャベツ, ★きゅうり, ブロッコリー, にんにく, 玉ねぎ, レモン果汁	
26 ・ 金		コーン入り茶飯		米, 麦	ホールコーン	754 kcal 31.2 g
		おでん	削り節, 昆布, ちくわ(乳卵不使用), いわしつみれ(卵不使用), がんもどき, ★はんぺん, 角揚げ, 揚げボール, ★うずら卵	こんにやく(精粉), じゃが芋, ちくわぶ	にんじん, 大根	
		茎わかめとツナのきんぴら 果物(みかん)	ツナ, 茎わかめ	ごま油, つきこんにやく, きび砂糖, 白ごま	和伊, にんじん, ごぼう みかん	
29 ・ 月		八宝豆腐丼	豚肉, 木綿豆腐, ★うずら卵	米, 麦, 米ぬか油, きび砂糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, たけのこ水煮, 干し椎茸	717 kcal 32.2 g
		わかめとキャベツのスープ	鶏肉, カットわかめ	ごま油, 白ごま	しょうが, キャベツ, にんじん, 長ねぎ, きくらげ	
30 ・ 火		とりごぼうピラフ	鶏肉	米, バター, 米ぬか油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ごぼう, にんじん, えのきたけ, さやいんげん	719 kcal 31.3 g
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆, 白いんげん豆	米ぬか油, じゃが芋, きび砂糖, 米ぬか油, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), ピーマン, ホルマツ	
		アーモンドフィッシュサラダ	★かえり煮干し	★アーモンド, 米ぬか油, きび砂糖	キャベツ, ★きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	

献立メモ

◆4日(木) 岩手県の料理

「盛岡じゃじゃ麺」は、「わんこそば」「盛岡冷麺」と並び盛岡三大麺として、岩手県で親しまれている料理です。うどんのような平麺に、ごまが入った肉みそと、きゅうりなどの野菜をのせて混ぜながら食べます。給食では、冷凍うどんを使って作ります。

「がんづき」は岩手県や宮城県でよく作られている、蒸しパンのようなおやつです。

◆5日(金) 60周年お祝い献立

ひばりが丘中学校60周年の式典が行われるこの日に、給食室でもお祝いの気持ちを込めて、お赤飯や紅白のデザートを作ります。日本では古くから、赤色に災いを避ける力があると考えられており、魔除けの意味を込めて、お祝いの席でもお赤飯がふるまわれるようになりました。

◆8日(月) いい歯の日 かみかみ献立

11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康を保つためには、歯や骨を作るカルシウム等の栄養をしっかりとることと、よく噛んで食べることが大切です。しっかり噛み、味わって食べてほしい献立です。

◆24日(水) 和食の日

「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食；日本人の伝統的な食文化」として、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でも和食のすばらしさが認められました。

この日は、旬の食材をふんだんに使用した和食の献立を味わいます。

☆ 野菜たっぷり！西東京市共通献立

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「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・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。献立名は【たっぷりキャベツのホイコーロー丼】です。ひばりが丘中学校では11月2日(火)に、地場産のキャベツを使用して実施します。楽しみにしててください！

※西東京市栄養士連絡会について
食を通じて市民の健康づくりを推進するため、伊豆市立健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成され

農産物キャラクター
「めくみちゃん」



☆ 今月の地場・産直農産物(予定)

- ◆ 都築農園より キャベツ、里芋、大根、小松菜
- ◆ 田倉農園より 大根、小松菜、キャベツ、ほうれん草、人参
- ◆ 結いの里(新潟県)より さつま芋、人参、大根

