



令和3年12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・水		里芋ごはん	鶏肉、油揚げ、青のり	米、里芋、きび砂糖		718 kcal 36.7 g
		生揚げのそぼろあんかけ	生揚げ、鶏肉	米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、さやいんげん	
		豚汁	豚肉、削り節、米みそ、米みそ	米ぬか油	にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜	
		★牛乳				
2・木		彩野菜のたらこスパゲティ	★たらこ、刻みのり	スパゲティ、オリーブ油、なたね油	玉ねぎ、しそ、ブロッコリー、パプリカ	700 kcal 27.1 g
		きのこかぶのスープ	鶏肉	オリーブ油	にんにく、かぶ、かぶ 葉、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、長ねぎ、小松菜	
		ミルクーかりんとう	脱脂粉乳、加糖練乳	さつまいも、米ぬか油、きび砂糖		
		★牛乳				
3・金		麦ごはん		米、麦		762 kcal 23.3 g
		麻婆じゃが	豚肉、大豆、米みそ	米ぬか油、じゃが芋、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、干し椎茸、にんじん、たけのこ水煮、長ねぎ、グリーンピース(冷凍)	
		乳ない豆腐	粉寒天、牛乳	きび砂糖、上白糖、水あめ	★バイン缶、レモン果汁	
		★牛乳				
6・月		高野豆腐のそぼろご飯	凍り豆腐、油揚げ	米、米ぬか油、きび砂糖	にんじん、長ねぎ	699 kcal 30.3 g
		ひじき入り卵焼き	★卵、鶏肉、ひじき	米ぬか油、きび砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、にんじん	
		だまこ汁	鶏肉、米みそ	だまこもち	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、まいたけ、せり(茎葉、生)	
		★牛乳				
7・火		わかめご飯	たきこみわかめ	米		731 kcal 36.9 g
		ハガツオのみぞれあえ	ハガツオ	小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、きび砂糖	しょうが、大根	
		ふぶき汁	鶏肉、★はんぺん、木綿豆腐、米みそ、削り節	米ぬか油	干し椎茸、大根、にんじん、長ねぎ、小松菜	
		★牛乳				
8・水		シナモントースト		食パン、マーガリン(乳不使用)、きび砂糖、はちみつ		703 kcal 26.2 g
		ボルシチ	豚肉	米ぬか油、マーガリン(乳不使用)	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーツ缶	
		オリヴィエサラダ	鶏成鶏肉むね(皮付、生)	じゃが芋、米ぬか油、きび砂糖、エッグフリーマヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム(水煮)、★きゅうりビクルス、玉ねぎ	
		★牛乳				
9・木		小松菜チャーハン	豚肉	米、米ぬか油、ごま油	たけのこ水煮、にんじん、小松菜	701 kcal 31.7 g
		はたはたのから揚げ	★はたはた(生)	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが	
		キムチチゲ	木綿豆腐、豚肉、削り節、米みそ	米ぬか油、じゃが芋、トック、ごま油	はくさい、白菜キムチ、えのきたけ、長ねぎ、にんじん、にら	
		★牛乳				
10・金		ソース焼きそば	豚肉、青のり	蒸し中華めん、米ぬか油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、にら	706 kcal 27.9 g
		大根とわかめのスープ	カットわかめ、木綿豆腐、削り節	ごま油	大根、ぶなしめじ、長ねぎ、にんじん	
		人参と豆乳の手作り蒸しパン	豆乳	小麦粉、はちみつ、きび砂糖、なたね油	にんじん	
		★牛乳				
13・月		中華菜飯	鶏肉	米、もち米、ごま油、きび砂糖	たけのこ水煮、干し椎茸、フケツナ、長ねぎ	719 kcal 24.3 g
		ポテトと大豆の青のりあえ	大豆、青のり	じゃが芋、米ぬか油、かたくり粉		
		ウェーブワンタンスープ	鶏肉	ウェーブワンタン、ごま油、白ごま	にんじん、ブラックマッペもやし、小松菜、きくらげ、長ねぎ	
		★牛乳				
14・火		カレーラーメン	豚肉	蒸し中華めん、米ぬか油、ごま油、米ぬか油、マーガリン(乳不使用)	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、小松菜、コリアンダー	730 kcal 27.1 g
		ひじき入り春巻き	豚肉、ひじき	米ぬか油、緑豆はるさめ、きび砂糖、ごま油、かたくり粉、春巻きの皮、小麦粉、米ぬか油	しょうが、にんじん、たけのこ水煮、長ねぎ	
		★牛乳				
15・水		ゆかりご飯		米、麦	★ゆかり	810 kcal 30.4 g
		肉じゃが	豚肉	米ぬか油、じゃが芋、つきこんにやく、きび砂糖	しょうが、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、さやいんげん	
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ、青のり	小麦粉、米ぬか油		
		★牛乳				

※ 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12月 献立表

日	牛乳	献立	1群・2群 たんばく質・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 たんばく質	
16 ・ 木		黒砂糖パン	めぐみちゃんメニュー	黒砂糖パン		768 kcal 31.2 g	
		西東京グラタン		鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ	米ぬか油、じゃが芋、マカロニ、バター、小麦粉		にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ぶなしめじ、小松菜
		レンズ豆のスープ		レンズ豆、鶏肉	米ぬか油		にんにく、大根、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、ほうれん草
				★牛乳			
17 ・ 金		ご飯		米		694 kcal 35.8 g	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、米みそ	米ぬか油、きび砂糖、マーガリン（乳不使用）	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ		
		切り干し大根の松前漬け風	★するめ、昆布	きび砂糖	切り干し大根、はくさい、にんじん、しょうが		
		含多湯	豚肉、ちくわ、木綿豆腐、★卵	米ぬか油、こんにやく（精粉）、かたくり粉	たけのこ水煮、干し椎茸、きくらげ、小松菜		
20 ・ 月		ジャンバラヤ	鶏肉	米、米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム（水煮）、ピーマン	701 kcal 31.9 g	
		A B C スープ	鶏肉	米ぬか油、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、長ねぎ、小松菜		
		いかのスパイス揚げ	★いか	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが		
			★牛乳				
21 ・ 火		ブルコギ丼	豚肉	米、麦、米ぬか油、きび砂糖、白ごま、白ごま、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、生椎茸、ブラックマッペもやし、ピーマン、小松菜	701 kcal 35.1 g	
		ミョック	豚肉、カトわかめ、木綿豆腐、削り節、煮干しだし	米ぬか油、ごま油	にんにく、大根、ぶなしめじ、長ねぎ、にんじん		
		果物（早香）			早香		
			★牛乳				
22 ・ 水		こぎつね寿司	油揚げ	米、きび砂糖	にんじん、干し椎茸	739 kcal 36.1 g	
		鯖の柚香焼き	さば		ゆず		
		ほうとう汁	木綿豆腐、油揚げ、削り節、米みそ、米みそ	ほうとうめん	にんじん、大根、★かぼちゃ、干し椎茸、はくさい、長ねぎ、小松菜		
			★牛乳				
23 ・ 木		キャロットライス ホワイトソースかけ	鶏肉、★ほたて、牛乳	米、麦、マーガリン（乳不使用）、米ぬか油、米ぬか油、小麦粉	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム（水煮）、かぶ、かぶ、葉、ほうれん草、カレドゥン缶	848 kcal 25.7 g	
		星のサラダ		米粉マカロニ、米ぬか油、米ぬか油、きび砂糖	ｶﾞﾌﾞﾌﾞ、にんじん、キャベツ、プロッコリー、にんにく、玉ねぎ		
		チョコチップマフィン	牛乳、生クリーム、★卵	ミックス粉（乳不使用）、バター、きび砂糖、チョコレート			
			乳酸菌飲料（マスカット味）				
24 ・ 金		給食無し（終業式）					

献立メモ

◆7日（火） 大雪の献立

大雪は二十四節気のひとつです。二十四節気とは、一年を春夏秋冬4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたもので、立春、春分、夏至、冬至など季節を表す言葉として使われています。

「大雪（たいせつ）」は本格的に冬が到来する時期のことです。

給食でも雪にちなんだ名前がついた料理を取り入れました。

◆8日（水） ロシアの料理

寒さが厳しくなってくる時期に、冬が長くとても寒いロシアの料理を作ります。「ボルシチ」はウクライナからロシアに伝わった料理で、ビーツという野菜で赤い色をつけたスープです。「オリヴィエサラダ」は角切りの野菜や肉をマヨネーズであえたロシアの伝統的なサラダです。

◆17日（金） 北海道の料理

北海道は広いので、地区それぞれの特徴を生かした様々な郷土料理があります。「鮭のちゃんちゃん焼き」は西側の中央に位置する石狩地方、「松前漬け」は本州に近い松前町、「含多湯（がたたん）」は北海道の中央近くに位置する芦別市がそれぞれ発祥とされています。

◆22日（水） 冬至の献立

冬至は1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。この日にゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。給食もゆずとかぼちゃを使った献立になっています。

☆ めぐみちゃんメニュー【16日（木）】

西東京市産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内小中学校の児童・生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をしました。

今回、ひばりが丘中学校では、応募メニューの中から、2年C組牧野咲良さんが応募した「西東京グラタン」を献立にとりいれました。このメニューに使用している小松菜とねぎは、市内農家の都築塾さんから届けていただく予定です。



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」

☆ 今月の地場・産直農産物

- ◆ 都築農園より 里芋、大根、ねぎ
小松菜、白菜

- ◆ 田倉農園より かぶ、小松菜、ねぎ
ほうれん草、人参、白菜

- ◆ 結いの里（新潟県）より 人参、大根