



献立表



日	しゅしょく	のみもの	おかず デザートなど	あかのなかま 血や肉や骨になるもの	きのなかま 熱や力になるもの	みどりのなかま からだの調子を整えるもの	※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。 ※ 田無第二中学校の給食がない日です。
1火	わかめごはん		とりにくのこうちやにあきのみかくあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、さつまいも、ごま	ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、ながねぎ	ついでに、このちやひ 1日(火) 紅茶の日 にほんじんはじめて、がいでくせいしきちやかいこうちやのひ 日本人が初めて、外国での正式なお茶会で、紅茶を飲んだ日と いわれています。給食でも紅茶を使った料理が登場します。
2水	ホイコーローどん		たまごスープ なし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご、とうふ、なると	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、ながねぎ、なし	
4金	アップルトースト		たこのマリネサラダ トカゲまじよのスープ(やさいスープ)◎	ぎゅうにゅう、たこ、ベーコン、だいず	パン、バター、さとう、あぶら、じゃがいも	りんご、にんじん、きゅうり、ピーマン、きパブリカ、たまねぎ、とうもろこし、しょうが、トマト、キャベツ、セロリー	【読書月間献立】この本が登場します↓ 4日(金) ぎょうれつのできるずうぶやさん
7月	やきうどん		ひじきあえ サイダーかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちりめんじゃこ、かつお、ひじき、かんてん	うどん、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、だいこん、みかん、りんご	11日(金) きりみ (鮭の日) 16日(水) わずみのとうさん アナトー 25日(金) サラダでげんき
8火	ごまなめし		きびなごあげ きりぼしだいこんのにつけ きのこじる	ぎゅうにゅう、きびなご、さつまあげ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、でんぶん、さとう	こまつな、きりぼしだいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、はくさい、ながねぎ	8日(火) いい歯の日 「118」で「いいは」の語呂合わせです！ 給食では、歯の健康によいとされる食材がたくさん登場します。
9水	ライむぎパンの チリビーンズドッグ		マセドアンスープ ブルーベリータルト★	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、ウインナー、チーズ、なまクリーム、とうにゅう	ライ麦パン、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう、タルト	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、ブルーベリー	
10木	チンジャオロースーどん		とうふとわかめのスープ かき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、わかめ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごま	しょうが、たまねぎ、ピーマン、あかパブリカ、たけのこ、にんじん、ながねぎ、かき	【めぐみちゃんメニュー★】(使用する地場産物) 9日(水) ブルーベリータルト(ブルーベリー) 22日(火) 西東京キャベツとコーンのチャーハン(キャベツ) 28日(月) めぐみちゃんコールスロー(キャベツ)
11金	さといもごはん		さけ「きりみ」のしおやき◎ とさあえ みそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、わかめ、かつお、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、さといも、さとう	にんじん、はくさい、こまつな、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	15日(火) 七五三 こどもの長寿と幸せを祈り、お祝いをする日です。給食でも、旬の食材をたくさん使った献立で、お祝いをしたいと思えます！
14月	ちゃめし		おでん こまつなごまみそあえ	ぎゅうにゅう、つみれ、ちくわ、あげボール、うずらたまご、こんぶ、みそ	こめ、むぎ、ちくわが、こんにやく、さとう、ごま	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	17日(木) 西東京市内 共通献立! 西東京市栄養士連絡会では、市内の保育園・小学校・中学校の栄養士が情報交換をしています。昨年度に引き続き、市内の子どもたちに「野菜を食べること」を、意識してもらうため、地場産物の野菜を使ったスパゲティが市内共通献立として登場します！
15火	あきのちらしずし		こんぶあえ すましじる	ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ、かまぼこ、こんぶ、とうふ	こめ、むぎ、さとう、くり、ごま	にんじん、ごぼう、しめじ、さやいんげん、きゅうり、だいこん、しょうが、たけのこ、えのきたけ、こまつな	18日(金) 東京都 備蓄の日 (食育の日) 東京都では、11月19日を「備蓄の日」としています。 自然災害は、いつ起こるかわかりません。この日をきっかけに「備蓄」について見直してみませんか？ この日の給食は、保存がきく食材を使った献立にしています！
16水	ウインナーピラフ	ジュア	アナトーのじゃがいものチーズやき◎ ミネストローネ	にゅうさんきんいんりょう、ウインナー、ベーコン、チーズ、ぶたにく、いんげんまめ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、セロリー、トマト	24日(木) 和食の日 「1124」で「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」となりました。 日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。給食では和食の献立だと残菜が少なくなりがちです…。和食のよさを改めて伝えたいと思えます！
17木	キャベツの わふうスパゲティ	牛東乳京	だいずとじゃこのあまからあげ みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、だいず、ちりめんじゃこ	スパゲティ、あぶら、でんぶん、くり、さとう	にんにく、にんじん、キャベツ、しめじ、ながねぎ、ピーマン、みかん	29日(火) いい肉の日 「1129」で「いいにく」の語呂合わせです！旬のりんごを使ったソースで、ちょっとオシャレなお肉料理に挑戦します。
18金	びちくまいごはん		マーボーこうやどうふ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、こおりどうふ、ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、はるさめ	しょうが、にんにく、ながねぎ、にら、にんじん、たけのこ、だいこん、チンゲンサイ、きくらげ	
21月	スタミナどん		いそあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、にら、こまつな、もやし、えのきたけ、キャベツ、ながねぎ	
22火	にしとうきょう キャベツと コーンのチャーハン★		いかのピリからソースかけ いとかんてんのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、いか、みそ、かんてん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	キャベツ、とうもろこし、ながねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ	
24木	ごはん		たらのもみじやき おひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう、たら、あぶらあげ、かつお、とうふ	こめ、さといも、こんにやく、あぶら	にんじん、はくさい、こまつな、だいこん、ごぼう、ながねぎ	
25金	きのこのカレーライス		りっちゃんのサラダ(野菜サラダ)◎ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、かつお	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、きゅうり、トマト、みかん、パイナップル、もも、りんご	
28月	ぶどうパン		めぐみちゃんコールスロー★ ツナのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう、ツナ、レンズまめ、とうにゅう	パン、ごま、さとう、じゃがいも、あぶら、こむぎこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、レモン、マッシュルーム、ほうれんそう	
29火	ガーリックピラフ		ぶたにくのアップルソースかけ ミルファンティ	ぎゅうにゅう、えび、ぶたにく、ベーコン、たまご、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、パンこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、とうもろこし、りんご、ほうれんそう	
30水	とりにくのしょうがごはん		じゃこあえ さつまじる はなみかん	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ちりめんじゃこ、さつまあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、さつまいも、こんにやく	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、だいこん、ながねぎ、みかん	

地場産物がたくさん登場します！
一か月を通して、

