



# 令和 2年 10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     |
|------|----|----------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1・木  |    | さつま芋ごはん        |                                 | 米 麦 さつま芋 ごま                 |                                 | 755 kcal<br>26.4 g |
|      |    | わかさぎの南蛮漬       | わかさぎ (魚卵注意)                     | でん粉 油 砂糖                    | 玉ねぎ 人参 黄パプリカ                    |                    |
|      |    | お月見白玉汁         | 鶏肉                              | 白玉粉                         | 南瓜 人参 大根 しめじ                    |                    |
| 2・金  |    | 八宝豆腐丼          | 豚肉 豆腐 うずら卵                      | 米 麦 油 ごま油 砂糖 でん粉            | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 筍 椎茸          | 731 kcal<br>28.3 g |
|      |    | わかめとキャベツのスープ   | 鶏肉 わかめ                          | ごま油 ごま                      | 生姜 キャベツ 人参 長ねぎ きくらげ             |                    |
|      |    |                |                                 |                             |                                 |                    |
| 5・月  |    | キムチチャーハン       | 豚肉                              | 米 麦 ごま油 砂糖 ごま               | 白菜キムチ にんじん 長ねぎ                  | 733 kcal<br>21.9 g |
|      |    | 中華スープ          | 豚肉                              | ごま油                         | 人参 大根 筍 チンゲン菜 長ねぎ きくらげ          |                    |
|      |    | フルーツ杏仁         | 寒天 調理用牛乳                        | 砂糖                          | みかん缶 黄桃缶 りんご缶                   |                    |
| 6・火  |    | 長崎ちゃんぽん        | 豚肉 えび いか かまぼこ 調理用牛乳             | 中華めん 油                      | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ    | 781 kcal<br>38.9 g |
|      |    | 鶏肉の長崎天ぷら       | 鶏肉                              | 小麦粉 砂糖 油                    |                                 |                    |
|      |    |                |                                 |                             |                                 |                    |
| 7・水  |    | 昆布とじゃこの梅ごはん    | 昆布 ちりめんじゃこ                      | 米 麦 砂糖 ごま                   | 梅 (うめ)                          | 877 kcal<br>32.6 g |
|      |    | 肉じゃが           | 豚肉                              | 油 じゃが芋 しらたき 砂糖              | 人参 玉ねぎ                          |                    |
|      |    | むらくも汁          | 鶏肉 豆腐 たまご                       |                             | 人参 玉ねぎ 長ねぎ                      |                    |
| 8・木  |    | 黒砂糖パン          |                                 | パン                          |                                 | 820 kcal<br>30.8 g |
|      |    | 花野菜のスープ煮       | 豚肉                              | じゃが芋 オリーブ油                  | 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー セロリー  |                    |
|      |    | ブルーベリーチーズタルト   | チーズ 生クリーム 調理用牛乳                 | 砂糖 小麦粉 タルト (小麦・卵・牛乳使用)      | ブルーベリー                          |                    |
| 9・金  |    | ジャンバラヤ         | ウインナー                           | 米 麦 油 砂糖                    | 玉ねぎ にんにく セロリー ピーマン 赤パプリカ        | 842 kcal<br>33.1 g |
|      |    | いかのピリ辛ソースかけ    | いか みそ                           | でん粉 油 砂糖                    | 長ねぎ                             |                    |
|      |    | いんげん豆のスープ      | ベーコン いんげん豆                      | 油 じゃが芋                      | 生姜 人参 玉ねぎ セロリー                  |                    |
| 12・月 |    | 中華菜飯 (ツァイファン)  | 鶏肉                              | 米 もち米 ごま油 砂糖 オイスターソース       | 筍 椎茸 チンゲン菜 長ねぎ                  | 727 kcal<br>28.7 g |
|      |    | さつま芋とれんこんの甘辛炒め | メルルーサ                           | でん粉 さつま芋 油 砂糖               | 生姜 れんこん                         |                    |
|      |    | ワンタンスープ        | 鶏肉                              | ワンタンの皮 ごま油 ごま               | 人参 もやし チンゲン菜 きくらげ 長ねぎ           |                    |
| 13・火 |    | きなこ揚げパン        | きな粉                             | パン 油 砂糖                     |                                 | 737 kcal<br>29.8 g |
|      |    | 春雨と肉団子のスープ     | 豚肉 鶏肉                           | でん粉 春雨 ごま油                  | 生姜 人参 小松菜 白菜 椎茸 長ねぎ             |                    |
|      |    | 柿 (かき)         |                                 |                             | 柿 (かき)                          |                    |
| 14・水 |    | ふんわり親子丼        | 鶏肉 かまぼこ たまご                     | 米 麦 砂糖 でん粉                  | 玉ねぎ 椎茸 みつば                      | 784 kcal<br>36.2 g |
|      |    | みそけんちん         | 油揚げ 豆腐 みそ                       | こんにゃく ごま油                   | 人参 大根 ごぼう 長ねぎ                   |                    |
|      |    |                |                                 |                             |                                 |                    |
| 15・木 |    | きのこのカレーライス     | 豚肉 チーズ                          | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油          | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ | 806 kcal<br>26.5 g |
|      |    | ナッツonサラダ       |                                 | アーモンド 油 砂糖                  | キャベツ きゅうり 人参 レモン                |                    |
|      |    |                |                                 |                             |                                 |                    |
| 16・金 |    | 照り焼きチキンバーガー    | 鶏肉                              | パン 砂糖 でん粉                   | 生姜                              | 777 kcal<br>33.8 g |
|      |    | ミネストローネ        | ベーコン 鶏肉 いんげん豆                   | マカロニ 砂糖                     | 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー トマト缶           |                    |
|      |    | ゆずサイダー寒        | 寒天                              | 砂糖 サイダー                     | ゆず みかん缶                         |                    |

※ 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 10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<br>・<br>月 |        | 大豆とひじきのごはん  | 大豆 豚肉 ひじき                       | 米 麦 ごま ごま油                  | 人参                               | 816 kcal<br>37.4 g |
|              |        | 鯉の東煮（あずまに）  | 鯉（かつお）                          | でん粉 油 砂糖                    | しょうが                             |                    |
|              |        | さつま汁        | さつま揚げ みそ                        | さつま芋 こんにゃく                  | 大根 人参 長ねぎ                        |                    |
| 21<br>・<br>水 |        | いかチリ丼       | いか                              | 米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油            | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ               | 715 kcal<br>30.1 g |
|              |        | たまごスープ      | 鶏肉 たまご 豆腐                       | ごま油 でん粉                     | チンゲン菜 長ねぎ                        |                    |
|              |        |             |                                 |                             |                                  |                    |
| 22<br>・<br>木 |        | きんぴらごはん     | 豚肉                              | 米 麦 こんにゃく ごま<br>ごま油 砂糖      | ごぼう にんじん                         | 780 kcal<br>28.6 g |
|              |        | 豆腐カツ        | 豆腐                              | 小麦粉 パン粉 油                   |                                  |                    |
|              |        | 芋煮汁         | 豚肉                              | 里芋                          | 人参 大根 ごぼう まいたけ 長ねぎ               |                    |
| 23<br>・<br>金 | コーヒー牛乳 | ミルクコーヒー     | ミルクコーヒー<br>(生乳90%使用)            |                             |                                  | 837 kcal<br>31.5 g |
|              |        | 大根おろしスパゲッティ | ツナ のり                           | スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油           | 玉ねぎ 大根                           |                    |
|              |        | 豚しゃぶサラダ     | 豚肉 みそ                           | 砂糖 ごま                       | 人参 きゅうり もやし キャベツ                 |                    |
|              |        | アップルクーヘン    | 調理用牛乳                           | バター 砂糖 小麦粉                  | りんご                              |                    |
| 26<br>・<br>月 |        | きのこごはん      | 油揚げ                             | 米 麦 ごま油                     | しめじ えのきたけ まいたけ                   | 736 kcal<br>38.3 g |
|              |        | 鮭のちゃんちゃん焼き風 | 鮭（さけ） みそ                        | 砂糖 バター 油                    | 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ピーマン             |                    |
|              |        | 道産子汁        | 豚肉 わかめ みそ                       | 油 じゃが芋 バター                  | 人参 玉ねぎ どうもろこし                    |                    |
| 27<br>・<br>火 |        | シナモンりんごトースト |                                 | パン マーガリン                    | りんご                              | 807 kcal<br>31.9 g |
|              |        | ポークビーンズシチュー | 豚肉 大豆                           | じゃが芋 小麦粉 バター<br>油 オリーブ油 砂糖  | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ<br>セロリー トマト缶  |                    |
|              |        | たこのマリネサラダ   | たこ                              | 油 砂糖                        | 人参 きゅうり ピーマン 黄パプリカ<br>玉ねぎ どうもろこし |                    |
| 28<br>・<br>水 |        | チキンライス      | 鶏肉                              | 米 麦 油                       | トマトジュース 玉ねぎ 人参 さやいんげん<br>マッシュルーム | 762 kcal<br>24.1 g |
|              |        | おばけの森のサラダ   | えび                              | オリーブ油 砂糖                    | ブロッコリー カリフラワー 大根 人参              |                    |
|              |        | パンキンケーキ     | たまご 調理用牛乳                       | バター 砂糖 小麦粉                  | 南瓜                               |                    |
| 29<br>・<br>木 |        | みそ煮込み風うどん   | 鶏肉 油揚げ みそ                       | うどん 油                       | 生姜 ごぼう 人参 大根<br>小松菜 椎茸 長ねぎ       | 720 kcal<br>32.3 g |
|              |        | いが栗揚げ       | 豚肉 いんげん豆 調理用牛乳                  | パン粉 小麦粉 そうめん 油              | 玉ねぎ 生姜                           |                    |
|              |        |             |                                 |                             |                                  |                    |
| 30<br>・<br>金 |        | 1年：給食なし     |                                 |                             |                                  | 731 kcal<br>30.2 g |
|              |        | スタミナ丼       | 豚肉                              | 米 麦 油 砂糖 でん粉<br>ごま ごま油      | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 にはら             |                    |
|              |        | ジンジャーベジスープ  | 鶏肉                              | じゃが芋                        | 人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん<br>セロリー 生姜    |                    |

## 献立メモ

- ◆1日（木） お月見白玉汁… 十五夜にちなんで、南瓜を混ぜ合わせた白玉団子をお月様に見立てた汁物です。  
十五夜とは、現在の9月7日～10月8日の間で、満月の日を言います。今年は10月1日（木）です。
- ◆12日（月） 中華菜飯… 菜飯は、ツイファンと読みます。「ツイ」は、中国野菜のチンゲン菜やターツイ、パクチョイなどをいい、「ファン」はご飯をいいます。
- ◆19日（月） 鯉の東煮… 2cm角の大きさに切った鯉に、おろし生姜・酒で下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げ酒・みりん・砂糖・しょう油で作った甘辛ダレをからめて作ります。
- ◆28日（水） おばけの森のサラダ… ハロウィンにちなんで型抜きした人参やポイルしたエビをトッピングします。

## ☆ 今月の地場農産物



農産物キャラクター  
「めくみちゃん」

- ◆ 高田農園より きくらげ

- ◆ 加藤ファームより ブルーベリー

上記の農園より届く予定です。

## 家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をすることが減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみてください。

