



令和 2年 8・9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
8 / 25・火		フィッシュバーガー	メルルーサ	パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ	850 kcal 40.8 g
		コシード	鶏肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー	
		梨(なし)			梨(なし)	
26・水		パンプキンカレー	豚肉	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター 粉チーズ	生姜 にんにく 南瓜 人参 玉ねぎ	936 kcal 28.8 g
		満点サラダ	大豆 ひじき	でんぷん 油 ごま	キャベツ 大根 人参	
27・木		ミーゴレン	豚肉	中華麺 油 砂糖 ナンプラー	にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン 赤パプリカ きくらげ	761 kcal 25.1 g
		青菜のスープ	鶏肉	ごま油	人参 大根 チンゲン菜 長ねぎ	
		りんごの揚げ春巻き		シナモン 砂糖 バター 春巻きの皮 油	りんご缶	
28・金		麦ごはん		米 麦		813 kcal 27.5 g
		麻婆なす	豚肉 みそ	油 砂糖 でんぷん ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 にら なす ピーマン	
		中華コーンスープ	なると たまご	でんぷん	とうもろこし チンゲン菜 長ねぎ	
31・月		きびごはん		米 きび ごま		713 kcal 37.6 g
		鮭のみそ漬け焼き	鮭(さけ) みそ		長ねぎ	
		ほうれん草のひつまみ	鶏肉	小麦粉 油揚げ	ほうれん草 人参 大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ	
9 / 1・火		オレンジフレンチトースト	たまご	パン バター 砂糖	オレンジジュース	747 kcal 38.3 g
		ビーンズサラダ	レンズ豆 金時豆 ひよこ豆	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	
		フィヤベース	メルルーサ いか えび	じゃが芋 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト	
2・水		ひじきとれんこんのごはん	ひじき	米 麦 油 砂糖 ごま	れんこん 人参 椎茸	866 kcal 35.9 g
		鯛のカレー揚げ	鯛(いわし)	でんぷん 油	生姜	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	
3・木		焼きうどん	豚肉 ちりめんじゃこ おかか	うどん 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ	799 kcal 29.2 g
		根菜のごま汁	油揚げ みそ	こんにゃく 油 ごま	人参 大根 ごぼう れんこん 小松菜 長ねぎ	
		くるみ入り芋餅(いももち)		じゃが芋 でんぷん 砂糖 油 くるみ		
4・金		中華おこわ	鶏肉	米 もち米 ごま油 砂糖 オイスターソース	人参 筍 椎茸 長ねぎ	765 kcal 27.7 g
		春巻き	豚肉	春雨 油 砂糖 ごま油 春巻きの皮 でんぷん	生姜 筍 にら 椎茸	
		パンパンジーサラダ	鶏肉 みそ	ごま油 砂糖 ごま	人参 きゅうり もやし キャベツ	
7・月		種(かて)めし	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 椎茸 枝豆	749 kcal 25.7 g
		ゼリーフライ	おから	じゃが芋 小麦粉 油	人参 玉ねぎ	
		なすのみそ汁	みそ		なす 大根 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	
8・火		鶏肉とれんこんのトースト	鶏肉 チーズ	パン 砂糖 でんぷん 油	生姜 にんにく 人参 れんこん 小ねぎ	857 kcal 31.8 g
		ほうれん草ときのこのサラダ	ベーコン	オリーブ油 砂糖	しめじ ほうれん草 人参 キャベツ とうもろこし にんにく	
		南瓜のポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	オリーブ油 じゃが芋 バター 小麦粉	南瓜 玉ねぎ セロリー パセリ	
9・水		鮭菜めし	鮭(さけ)	米 麦 ごま ごま油	小松菜	707 kcal 35.5 g
		菊花和え	おかか	砂糖	白菜 人参 小松菜 菊の花	
		里芋団子汁	鶏肉 油揚げ	里芋 白玉粉	人参 大根 舞茸 長ねぎ	
10・木		スパゲティボンゴレ	ベーコン えび いか あさり	スパゲティ オリーブ油 油 バター 砂糖	人参 玉ねぎ えのきたけ パセリ	875 kcal 34.9 g
		アーモンドフィッシュサラダ	かえり煮干し	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	
		黒糖ケーキ	たまご 調理用牛乳	小麦粉 黒砂糖 砂糖 バター		
11・金		麦ごはん		米 麦		799 kcal 28.3 g
		生揚げのピリ辛炒め	生揚げ 豚肉	油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし にら 長ねぎ 椎茸	
		にら玉スープ	たまご 豆腐 なると	ごま油 でんぷん	チンゲン菜 にら 長ねぎ	

※ 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 8・9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
14・月		ピピンパチャーハン	豚肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく ほうれん草 大豆もやし	720 kcal 31.1 g
		えび団子のスープ	えび 鶏肉	でんぷん 春雨 ごま油	生姜 人参 小松菜 白菜 椎茸 長ねぎ	
		梨(なし)			梨(なし)	
15・火		おさつりんごトースト		パン マーガリン さつまいも ごま	りんご缶 レモン	862 kcal 36.6 g
		いかとキャベツのガーリック炒め	いか ひよこ豆	でんぷん オリーブ油	人参 キャベツ にんにく	
		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	
16・水	みかんジュース	みかんジュース			みかんジュース	760 kcal 20.4 g
		ポークカレー	豚肉 調理用牛乳	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	
		手作り福神漬	昆布	砂糖	大根 人参 れんこん なす 生姜 椎茸	
17・木		サンマーメン	豚肉	中華麺 ごま油 油 でんぷん	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし 白菜 長ねぎ	805 kcal 31.5 g
		魚と根菜の甘酢あん	メルルーサ	でんぷん じゃが芋 油 砂糖 ごま油	生姜 れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ 椎茸	
18・金		えのきごはん	豚肉 油揚げ	米 もち米 砂糖	えのきたけ	815 kcal 40.5 g
		鯖のねぎみそ焼き	鯖(さば) みそ	砂糖	長ねぎ	
		筑前煮	鶏肉	油 里芋 砂糖	生姜 人参 ごぼう れんこん 筍 椎茸 さやえんどう	
23・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 マッシュルーム	844 kcal 27.2 g
		ニョッキのクリームシチュー	鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 バター 油	生姜 人参 玉ねぎ ブロッコリー	
		りんご			りんご	
24・木		シャキシャキバーグバーガー	豚肉 鶏肉	パン 油 パン粉 砂糖	れんこん 玉ねぎ	845 kcal 32.6 g
		わかめサラダ	わかめ しらす干し	ごま油 砂糖 ごま	人参 キャベツ 大根 きゅうり	
		アーモンド入りキャラメルポテト		さつまいも 油 砂糖 バター アーモンド シナモン		
25・金		秋の香りごはん		米 もち米 栗 油 砂糖 ごま	しめじ えのきたけ 舞茸	762 kcal 31.9 g
		ししゃもの磯部揚げ	子持ちししゃも 青のり	小麦粉 油		
		鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	
28・月		麦ごはん		米 麦		807 kcal 26.4 g
		ポークストロガノフ	豚肉 生クリーム	油 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー トマト	
		りんごのサラダ(りんご生食)		油 砂糖	りんご(生食) キャベツ きゅうり	
29・火		ハムチーズトースト	ハム チーズ	パン		816 kcal 32.4 g
		秋野菜のクリーム煮	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	さつまいも 小麦粉 バター 油	生姜 人参 玉ねぎ かぶ しめじ	
		柿(かき)			柿(かき)	
30・水		わかめごはん	わかめ	米 麦 ごま		805 kcal 34.8 g
		秋刀魚の筒煮	秋刀魚(さんま)	砂糖	生姜	
		かき玉汁	かまぼこ 豆腐 たまご	でんぷん	筍 ほうれん草 長ねぎ	

献立メモ

- ◆8/27日(木) ミーゴレン… マレーシア、インドネシア、シンガポールで食べられている麺料理で、日本の焼きそばに似ています。「ミー」は麺、ゴレンは「揚げる」の意味がありますが、実際は炒めて作ります。
- ◆9/1日(火) オレンジフレンチトースト… 牛乳の代わりにオレンジジュースを使って作ります。
- ◆9/7日(月) 埼玉県郷土料理… 埼玉県の郷土料理には、鶏肉や人参、大根、ごぼう、椎茸など、具沢山なごはんの「糧めし」やじゃが芋、おからなどを小判形に丸めて油で揚げた「ゼリーフライ」があります。ゼリーフライは小判形が銭に似ていることから「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」になったようです。
- ◆9/17日(木) サンマーメン… 秋刀魚を使った麺料理ではなく、肉、もやし、白菜などの具にとろみをつけたあんを麺にかけて食べる、神奈川県横浜発祥のラーメンです。

☆ 今月の農産物



農産物キャラクター
「めくみちゃん」

- ◆ もとほし農場と
交流のある農園(新潟県)より じゃが芋

上記の農園から届く予定です。

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

