



令和6年度 8.9月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年8月27日

日	飲み物	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 脂質
8/28 水		夏野菜カレーライス	豚肉	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,なす, ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,トマト	890 kcal
		コールスローサラダ		米油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし	23.3 g
		サイダーポンチ	角寒天		みかん缶,パイン缶	27.8 g
8/29 木		しょうがご飯	鶏肉	米,麦,米油,砂糖	新しょうが,にんじん,えのきたけ	738 kcal
		生揚げのスタミナあんかけ	生揚げ,豚肉	米油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にら	34.4 g
		糸寒天の和え物	糸寒天	米油,砂糖	きゅうり,にんじん,とうもろこし,キャベツ	30.6 g
		とうがんのみそ汁	鶏肉,油揚げ,みそ		冬瓜,にんじん,しめじ,長ねぎ,ほうれん草	
8/30 金		冷やし中華	ハム,★卵	中華めん,米油,砂糖,★ごま,★ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	765 kcal
		ジャンボシュウマイ	豚肉	シュウマイの皮,ラード,かたくり粉	玉ねぎ,たけのこ,れんこん,しょうが	33.2 g
		のり塩ポテト	青のり	じゃが芋,米油		31.6 g
9/2 月		ツナピラフ	ツナ	米,麦,豆乳バター,米油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム, にんじん,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	708 kcal
		ビーンズサラダ	ひよこ豆,青えんどう, 赤いんげん豆,ハム	米油,砂糖,マヨネーズ(ノンエッグ)	にんじん,きゅうり,とうもろこし	28.1 g
		トマトポトフ	ベーコン,豚肉,ウィンナー	米油,じゃが芋,砂糖	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん, 玉ねぎ,キャベツ,ブロッコリー,トマト	27.2 g
3 火		もろこしご飯		米,麦	とうもろこし	708 kcal
		いかのかりんと揚げ	★いか	上新粉,かたくり粉,米油,砂糖	しょうが	30.5 g
		レタスと小松菜のおひたし	かつお節		レタス,にんじん,小松菜	19.2 g
		具だくさんみそ汁	油揚げ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ, ほうれん草	
4 水		オレンジフレンチトースト	★卵	★食パン,マーガリン,砂糖	みかんジュース	835 kcal
		オリエンタルサラダ		砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,にら	31.9 g
		マカロニのクリーム煮	鶏肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米油,マカロニ,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー, マッシュルーム	36.0 g
		ぶどう			ぶどう	
5 木		鶏とめかぶのご飯	鶏肉,めかぶ	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん	717 kcal
		さばの文化干し	★さば			34.4 g
		かりぼり和え	刻み昆布	★ごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,たくあん	34.7 g
		沢煮碗	豚肉		にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ	
6 金		ご飯		米,麦		756 kcal
		ハンバーグ	豚肉,鶏肉	米油,パン粉,砂糖	玉ねぎ,トマト	31.9 g
		ブロッコリーとコーンのサラダ		米油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,ブロッコリー	24.6 g
		リボンパスタのスープ	鶏肉	米油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム, ほうれん草	
9 月		親子丼	鶏肉,★卵	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,長ねぎ	784 kcal
		とうがんの菊花あんかけ	鶏肉	米油,砂糖,かたくり粉	冬瓜,しょうが,葉ねぎ,菊の花	35.6 g
		なすのみそ汁	油揚げ,みそ	米油	なす,玉ねぎ,しめじ,長ねぎ,ほうれん草	27.6 g
10 火		スパゲティナポリタン	豚肉,ベーコン,★粉チーズ	スパゲティ,米油,★バター	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	740 kcal
		キャベツのサラダ		米油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ, ほうれん草	29.1 g
		ブルーベリーマフィン	豆乳,豆乳クリーム,★卵	ミックス粉(乳不使用),砂糖, マーガリン	ブルーベリー	26.3 g
11 水		ご飯		米,麦		722 kcal
		鮭のホイル焼き	銀鮭,みそ	米油,マヨネーズ(ノンエッグ),砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,ピーマン	32.6 g
		白菜の甘酢漬け		砂糖	白菜,にんじん,きゅうり	24.0 g
		けんちん汁	鶏肉	米油,里芋,こんにゃく	しょうが,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ, ほうれん草	

※ 食材料納入の都合等により、献立を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。



令和6年度 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
12・木		チンジャオロース丼 おこげのスープ 梨	豚肉, 凍り豆腐 鶏肉	米, 麦, 米油, 砂糖, ★ごま油, かたくり粉 米油, おこげ, ★ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, ピーマン, にんじん, チンゲン菜, 玉ねぎ, きくらげ にんじん, 大根, 長ねぎ, えのきたけ, チンゲン菜 ★梨	730 kcal 30.1 g 24.0 g
13・金		ご飯 のりのつくだ煮 ピリ辛肉じゃが 小松菜の炒め物	 のり 豚肉 ハム	米, 麦 砂糖 米油, じゃが芋, しらたき, 砂糖 米油	 にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, しめじ, 小松菜	705 kcal 26.6 g 16.0 g
17・火		里芋ご飯 にぎすのから揚げ 即席漬け お月見汁	豚肉, 油揚げ ★にぎす 鶏肉, かまぼこ	米, もち米, 里芋, 米油, 砂糖 かたくり粉, 小麦粉, 米油 白玉粉, 米油	にんじん, さやいんげん にんじん, キャベツ, かぶ, かぶの葉 かぼちゃ, しょうが, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 小松菜	706 kcal 30.6 g 21.4 g
18・水	(ストロベリー)	マーガリンパン ムサカ ホルタ レヴィシアスーパ	 豚肉, 大豆, 豆乳, ★チーズ ツナ ベーコン, ひよこ豆	★マーガリンパン じゃが芋, 米油, 小麦粉 オリーブ油, 砂糖 米油	 にんにく, にんじん, 玉ねぎ, なす, トマト 玉ねぎ, きゅうり, ほうれん草, にんにく, レモン 玉ねぎ, セロリ, にんじん, キャベツ, 小松菜	808 kcal 32.3 g 34.3 g
19・木		中間考査1日目 (給食無し)				
20・金		中間考査2日目 (給食無し)				
24・火		けんちんうどん 磯香和え 二色きな粉おはぎ	豚肉, 油揚げ のり, かつお節 きな粉, うぐいすきな粉	うどん, 米油, 里芋 米, もち米, 砂糖	にんじん, ごぼう, 大根, しいたけ, 長ねぎ, ほうれん草 キャベツ, 小松菜, もやし, にんじん	701 kcal 28.8 g 15.3 g
25・水		サイファン 白身魚のから揚げ 生きくらげと卵のスープ	豚肉 シロイトタラ ★卵, 鶏肉	米, もち米, 米油, 砂糖, ★ごま油 上新粉, かたくり粉, 米油 米油, かたくり粉	しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ, 小松菜 しょうが にんじん, たけのこ, 長ねぎ, 生きくらげ, 白菜, チンゲン菜	704 kcal 34.5 g 23.2 g
26・木		2年生:給食なし チキンカレーライス 小松菜サラダ みかんゼリー	鶏肉 ツナ アガー	米, 麦, 米油, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖 米油, 砂糖 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, にんじん 小松菜, にんじん, もやし, どうもろこし, レモン, 玉ねぎ みかん缶, みかんジュース	827 kcal 23.6 g 27.1 g
27・金		2年生・IJ学級:給食なし ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き わかめとじゃこの和え物 呉汁	 鶏肉 ★ちりめんじゃこ, わかめ 豚肉, 生揚げ, 大豆, みそ	米, 麦 砂糖 砂糖, ★ごま油 米油, 里芋, こんにゃく	 しょうが, にんにく, 長ねぎ きゅうり, キャベツ, にんじん, しょうが, 長ねぎ にんじん, 長ねぎ, 小松菜	743 kcal 35.6 g 26.9 g
30・月		かて飯 さつま芋コロツケ つみっこ	鶏肉, 油揚げ 豚肉 鶏肉	米, 麦, 米油, 砂糖 さつま芋, 米油, 小麦粉, パン粉, 乾燥マッシュポテト 小麦粉, 里芋	にんじん, 大根, ごぼう, しいたけ 玉ねぎ 大根, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, ほうれん草	853 kcal 28.5 g 29.4 g

☆献立メモ☆

◆2日(月)「防災の日」メニュー

9月1日の「防災の日」に合わせ、災害用に常温で保存しておける乾物や缶詰などの食品を組み合わせた献立にしました。



◆9日(月) 行事食「重陽の節句」

重陽の節句には、菊酒を飲んだりなすを食べたりして無病息災や不老長寿を願います。今回は菊の花を入れた冬瓜のあんかけとなすのみそ汁を作ります。

◆17日(火) 行事食「十五夜」

お月見汁のお団子はかぼちゃを入れて黄色く仕上げます。



◆18日(水) 世界の料理「ギリシャ」

「ムサカ」は、なす、じゃが芋、ミートソース、ホワイトソースを重ねてオーブンで焼いた、ギリシャの代表的な料理です。



◆24日(火) 行事食「お彼岸」

秋のお彼岸に合わせ、二色のきな粉をまがしたおはぎを作ります。

◆30日(月) 郷土料理「埼玉県」

1年生が10月1日に校外学習で行く川越の特産品である「さつま芋」を使ったコロツケを作ります。

