



令和6年度 10月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年9月30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
1 ・ 火		1年生:給食なし 鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米,麦,豆乳バター,米油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ごぼう, にんじん,マッシュルーム,パセリ	715 kcal
		アクアパッツア	マトウダイ	オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,トマト,ピーマン, 赤パプリカ,黄パプリカ,しめじ	35.1 g
		じゃが芋とベーコンのスープ煮 ぶどう	ベーコン	米油,じゃが芋	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,ブロッコリー ぶどう	25.2 g
2 ・ 水		わかめご飯	わかめ	米,麦		845 kcal
		なすとれんこんのはさみ揚げ	豚肉	米油,かたくり粉,小麦粉,パン粉	なす,れんこん,玉ねぎ	30.1 g
		みそけんちん汁	鶏肉,豆腐,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	ごぼう,大根,にんじん,長ねぎ,ほうれん草	29.2 g
3 ・ 木		1年生:給食なし 手作りココア米粉パン		米粉ミックス粉,砂糖,米油		721 kcal
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ,オリーブ油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	20.9 g
		クリームシチュー	鶏肉,ベーコン,★牛乳,★生クリーム	米油,じゃが芋,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー	30.7 g
4 ・ 金		ご飯		米,麦		721 kcal
		小松菜ふりかけ	★ちりめんじゃこ	★ごま油,★ごま	小松菜	22.4 g
		里芋の揚げ煮 吉野汁	みそ 鶏肉,かまぼこ	里芋,かたくり粉,米油,砂糖 かたくり粉,そうめん	にんじん,長ねぎ,ほうれん草	22.0 g
7 ・ 月		さつま芋ご飯		米,麦,さつま芋		704 kcal
		千草焼き	鶏肉,ひじき,★卵	米油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,ほうれん草	34.3 g
		梅おかか和え 生なめこのみそ汁	かつお節 豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,梅 なめこ,長ねぎ	24.6 g
8 ・ 火		キムチラーメン	豚肉	中華めん,米油,★ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ, もやし,白菜キムチ,にら,長ねぎ	712 kcal
		棒ぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮,★ごま油	長ねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,にんにく	29.8 g
		梨			★梨	26.3 g
9 ・ 水		ばら天丼	★えび	米,麦,小麦粉,米油,砂糖	まいたけ	734 kcal
		ひじきの炒め煮	大豆,ひじき,油揚げ	米油,こんにゃく,砂糖	にんじん,さやいんげん	31.4 g
		かきたま汁	鶏肉,豆腐,★卵	かたくり粉	にんじん,長ねぎ,小松菜	26.6 g
10 ・ 木	(ブルジョアベア)	※0才以上 れんこんのクリームソース	ベーコン,豚肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米,麦,豆乳バター,米油,小麦粉	にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ, 白菜,マッシュルーム,ほうれん草	854 kcal
		レパールのマリアナソース	鶏レバー	かたくり粉,米油,砂糖	しょうが	30.9 g
		かぼちゃのさっぱりサラダ	ツナ	オリーブ油,砂糖	かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー, にんにく,レモン	26.9 g
11 ・ 金		ごま塩ご飯		米,麦,★ごま		730 kcal
		すき焼き煮	豚肉,豆腐	米油,しらたき,砂糖	しょうが,しいたけ,にんじん,白菜,長ねぎ	32.1 g
		じゃが芋とれんこんの青のり炒め	ちくわ,青のり	米油,じゃが芋	れんこん	22.4 g
12 ・ 土		土曜授業 (弁当持参)				
15 ・ 火		吹き寄せおこわ	鶏肉	米,もち米,★粟,米油,砂糖	にんじん,しいたけ,しめじ,さやいんげん	774 kcal
		ししゃものフライ	★子持ちししゃも	小麦粉,パン粉,米油		29.2 g
		根菜のみそ汁	豆腐,みそ	こんにゃく	にんじん,大根,ごぼう,かぶ,かぶの葉, 長ねぎ,小松菜	23.2 g
16 ・ 水		お月見団子		白玉粉,上新粉,砂糖,水あめ,かたくり粉		
		ホイコーロー丼	豚肉,みそ	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ, にんじん,ピーマン,赤パプリカ	717 kcal
		華風大根 春雨スープ		砂糖,★ラー油,★ごま油	大根,きゅうり にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜	28.0 g 20.8 g
17 ・ 木		ドライカレーパン	豚肉,大豆,★チーズ	★コッペパン,米油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	704 kcal
		レンコンチップス		米油	れんこん	
		ミックスサラダ		砂糖,米油	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	28.7 g
		ファソラーダ	ベーコン,白いんげん豆	オリーブ油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,セロリ,トマト	29.9 g
		シャインマスカット			シャインマスカット	

※ 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 10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 脂質	
18・金		合唱祭（弁当持参）					
21・月		梅じゃこご飯	★ちりめんじゃこ	米, 麦	梅	750 kcal 38.0 g 23.9 g	
		ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖, かたくり粉	しょうが		
		花野菜の和え物	かつお節		ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, キャバツ		
		芋の子汁	鶏肉, 豆腐, みそ	米油, 里芋	ごぼう, 大根, にんじん, 長ねぎ, しめじ, ほうれん草		
22・火		焼豚とチンゲン菜のチャーハン	焼豚	米, 麦, 米油	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, チンゲン菜	726 kcal 29.8 g 29.5 g	
		生揚げの中華煮	鶏肉, 生揚げ	米油, 砂糖, かたくり粉, ★ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, いら		
		生きらげのサラダ	ハム	砂糖, ★ごま油, 米油	きくらげ, にんじん, キャバツ, もやし, 小松菜		
23・水		ほうとう	鶏肉, 油揚げ, みそ	ほうとうめん, 米油	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ, かぼちゃ	887 kcal 33.3 g 34.6 g	
		キャバツとじゃこの和え物	★ちりめんじゃこ	砂糖, 米油, ★ごま	キャバツ, にんじん, もやし, 小松菜		
		黒蜜きな粉ケーキ	きな粉, ★卵, 豆乳	小麦粉, 砂糖, マーガリン			
24・木		会津ソースカツ丼	豚肉	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 米油, 砂糖	キャバツ	769 kcal 31.8 g 23.2 g	
		野菜の昆布和え	塩昆布		白菜, にんじん, 小松菜		
		こづゆ	★ほたて	里芋, こんにゃく, 豆麩	きくらげ, しいたけ, 大根, にんじん		
25・金		秋野菜カレーライス	豚肉	米, 麦, 米油, さつまい芋, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, れんこん, マッシュルーム, エリンギ	855 kcal 24.2 g 26.5 g	
		カラフルサラダ		米油, 砂糖	キャバツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, どうもろこし, 玉ねぎ		
		ミルクゼリー柿ソースかけ	粉寒天, ★牛乳	砂糖	柿, レモン		
28・月		麻婆なす丼	豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, 米油, 砂糖, かたくり粉	なす, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, いら, チンゲン菜	732 kcal 30.1 g 24.7 g	
		茎わかめ入り中華スープ	鶏肉, 茎わかめ	春雨	しょうが, もやし, 大根, しいたけ, にんじん, 小松菜		
		りんご			★りんご		
29・火		しそひじきご飯	ひじき	米, 麦	ゆかり	839 kcal 39.2 g 27.7 g	
		勝運カツ	かつお	小麦粉, パン粉, 米油	しょうが, にんにく		
		豚しゃぶ和え	豚肉	砂糖, ★ごま油	キャバツ, もやし, にんじん, きゅうり		
		田舎汁	生揚げ, みそ	里芋, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 小松菜		
30・水		ターメリックライス		米, 麦		897 kcal 27.1 g 24.5 g	
		ギネスシチュー	豚肉	米油, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, かぶ, トマト		
		コルカノン	★牛乳, ★生クリーム, ベーコン	じゃが芋, 米油	にんにく, キャバツ, 玉ねぎ		
		かぼちゃプリン	粉寒天, ★牛乳, ★生クリーム, 豆乳	砂糖	かぼちゃ		
31・木		給食なし	ご飯	米, 麦		748 kcal 35.9 g 24.0 g	
		さばのみそ煮	★さば, みそ	砂糖, かたくり粉	しょうが		
		切干大根のごま酢和え		砂糖, ★ごま	切干大根, にんじん, もやし, キャバツ, 小松菜		
		鶏団子汁	鶏肉	かたくり粉	玉ねぎ, しょうが, にんじん, しいたけ, たけのこ, 白菜, 長ねぎ, ほうれん草		

献立メモ

◆10日(木) 行事食「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる「ビタミンA」や、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロチノイド」の一種、「β-カロチン」「ルテイン」などを多く含む食材をたくさん取り入れた献立です。

◆15日(火) 行事食「十三夜」

十三夜は「栗名月」とも呼ばれるので、栗を入れた、見た目も秋らしい吹き寄せおこわと、手作りの「お月見団子」を作ります。

◆17日(木) 合唱祭応援メニュー

合唱祭前日なので、本番で力を発揮できるように給食室から応援メニューをお届けします。料理名を上から順に縦読みしていくと…♪

今月の地場・産直野菜

◆田倉農園: 大根・かぶ・キャバツ・里芋 ◆高田農園: きくらげ

◆中野農園: 小松菜・ブロッコリー・柿

◆臼井農園: じゃが芋・かぼちゃ・さつまい芋(新潟県から産地直送)

◆23日(水)・24日(木)・29日(火) 姉妹都市・友好都市の料理

西東京市では、福島県南会津郡下郷町と姉妹都市を、山梨県北杜市・千葉県勝浦市と友好都市を結んでいます。みなさんに姉妹都市・友好都市のことをもっと知ってもらいたいと思い、給食でそれぞれの都市の料理を作ることになりました。23日(水)の「ほうとう」は山梨県北杜市の郷土料理で、小麦粉を練り、平らに切ったほうとう麺をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。24日(木)の「こづゆ」は福島県南会津郡下郷町の郷土料理です。会津地方では古くからお祝い事の席でよく食べられてきた料理で、ホタテで取った出汁で作る汁物です。29日(火)の「勝運(かつん)カツ」は、カツオにパン粉を付けて揚げた、千葉県勝浦市のご当地メニューです。

◆30日(水) 行事食「ハロウィン」・世界の料理「アイルランド」

「ギネスシチュー」は世界的にも有名な黒ビール「ギネスビール」で煮込んで作るシチュー、「コルカノン」は炒めたキャバツやベーコンが入ったマッシュポテトで、どちらもアイルランドの代表的な料理です。デザートは、ハロウィンの飾りの「ジャック・オー・ランタン」にちなんで「かぼちゃプリン」を作ります。

🎃10月31日がハロウィンですが、1日早く提供します。