



令和 6年度 12月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年11月29日

日	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
2・月	ご飯		米,麦		700 kcal 33.7 g 23.4 g
	さばのカレー風味焼き	★さば	砂糖,米油	しょうが,にんにく	
	おかか和え	かつお節		小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	
	かす汁	鶏肉,みそ	米油,じゃが芋	えのきたけ,白菜,にんじん,大根,ほうれん草	
3・火	ジャンバラヤ	鶏肉,ウィンナー	米,麦,米油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	703 kcal 28.2 g 21.8 g
	チョップドサラダ	ハム	砂糖	大根,にんじん,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,にんにく,玉ねぎ	
	シーフードチャウダー	ベーコン,★ほたて,★いか,★えび,豆乳	米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	
	みかん			みかん	
4・水	肉汁うどん	豚肉,油揚げ	うどん,米油	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草	704 kcal 32.4 g 22.9 g
	ごま和え		★ごま,砂糖	さやいんげん,キャベツ,にんじん,もやし	
	めぐみちゃん蒸しパン	★牛乳,★卵	ミックス粉,米粉,砂糖,マーガリン,さつま芋	小松菜,ゆず	
5・木	コーンライス		米,麦,豆乳バター	とうもろこし	730 kcal 30.3 g 29.1 g
	生揚げのチーズ焼き	生揚げ,豚肉,みそ,★チーズ	米油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,セロリ,にんじん	
	小松菜ときのこのスープ	鶏肉	米油	にんじん,玉ねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ,小松菜	
6・金	カリカリ梅ごはん		米,麦	梅	773 kcal 35.3 g 29.7 g
	ぶりのみぞれ和え	ぶり	小麦粉,かたくり粉,米油,砂糖	しょうが,大根	
	野菜の香味和え		砂糖,★ごま油,★ごま	小松菜,キャベツ,にんじん,もやし,しょうが,にんにく,長ねぎ	
	ふぶき汁	鶏肉,豆腐,かまぼこ,みそ		しいたけ,大根,にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
9・月	冬野菜カレーライス	豚肉	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,れんこん,にんじん,玉ねぎ,セロリ,ブロッコリー,カリフラワー	896 kcal 24.6 g 27.2 g
	クルートサラダ		米油,砂糖,ワナンの皮	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	
	フルーツポンチ	角寒天	砂糖,水あめ	みかん缶,パイン缶,★黄桃缶	
IJ学級:給食なし ご飯			米,麦		847 kcal 30.1 g 28.5 g
10・火	元気みそ	みそ	米油,砂糖,★ごま	しょうが,にんじん,ピーマン,長ねぎ,しいたけ	
	里芋コロッケ	豚肉	里芋,じゃが芋,米油,小麦粉,パン粉	れんこん,玉ねぎ	
	むらくも汁	鶏肉,豆腐,★卵	米油,かたくり粉	にんじん,しめじ,たけのこ,長ねぎ,ほうれん草	
11・水	サイコロポークピラフ	豚肉	米,麦,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,黄パプリカ,パセリ	700 kcal 24.1 g 21.0 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋,米油,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ	
	ABCスープ	鶏肉	米油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,ほうれん草	
12・木	こぎつねご飯	油揚げ	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん	773 kcal 34.8 g 28.4 g
	いかのさらさ揚げ	★いか	かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが	
	白菜のおひたし	かつお節		白菜,にんじん,小松菜	
	豚汁	豚肉,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	にんじん,しめじ,ごぼう,大根,長ねぎ,ほうれん草	
13・金	ココアフレンチトースト	★卵,豆乳	★ソフトフランスパン,マーガリン,砂糖		799 kcal 31.0 g 35.6 g
	オリエンタルサラダ		砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,にら	
	手作りニョッキのクリーム煮	鶏肉,★脱脂粉乳,★牛乳,★チーズ,★生クリーム	小麦粉,じゃが芋,★バター,米油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー	
16・月	豆ご飯	豚肉,大豆	米,麦,米油,砂糖	にんじん,さやいんげん	705 kcal 28.1 g 23.2 g
	きびなごのから揚げ	★きびなご	上新粉,かたくり粉,米油	しょうが	
	ゆず香和え		砂糖	キャベツ,にんじん,白菜,かぶ,ゆず	
	きりたんぼ汁	鶏肉	きりたんぼ	大根,ごぼう,長ねぎ,まいたけ,せり	

※ 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12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
17 火		ツナコーントースト ガーリックシュリンプサラダ にんじんと冬野菜のポタージュ	ツナ ★えび ベーコン, 白いんげん豆, ★牛乳, ★生クリーム	★食パン, マヨネーズ(ノンエッグ) オリーブ油, 米油, 砂糖 オリーブ油, じゃが芋, ★バター	玉ねぎ, とうもろこし キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく 玉ねぎ, セロリ, にんじん, かぶ, ブロッコリー, パセリ	738 kcal 29.0 g 36.5 g
18 水		ごぼう入りそばご飯 おでん 糸寒天の和え物 紅まどんな	豚肉 揚げボール, ★うずら卵, ちくわ, ★がんとどき 糸寒天	米, 麦, 砂糖 ちくわぶ, こんにゃく 米油, 砂糖	ごぼう, しょうが, ほうれん草 大根, にんじん きゅうり, にんじん, とうもろこし, キャベツ 紅まどんな	735 kcal 31.7 g 22.4 g
19 木		IJ学級:給食なし ご飯 鮭の香草パン粉焼き チキンサラダ ミネストローネ		米, 麦 オリーブ油, パン粉 米油, 砂糖 オリーブ油, じゃが芋, 砂糖		735 kcal 34.5 g 22.6 g
20 金		肉みそキャベツ丼 かぼちゃの煮物 ゆず風味の鶏塩汁	豚肉, 生揚げ, みそ 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 米油, 砂糖, かたくり粉 砂糖 米油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, にら かぼちゃ にんじん, 大根, 白菜, しめじ, 葉ねぎ, ゆず	780 kcal 34.2 g 26.1 g
23 月		キンパ風混ぜご飯 大学芋 西東京野菜タップリキムチなべ	豚肉 豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, 米油, 砂糖, ★ごま油 さつま芋, 米油, 砂糖, 水あめ 米油, しらす	しょうが, にんにく, にんじん, 小松菜, 大豆もやし, たくあん にんにく, しょうが, にんじん, 大根, もやし, 長ねぎ, にら, しいたけ, キャベツ, ほうれん草, 白菜キムチ	767 kcal 30.2 g 27.2 g
24 火		トマトファルファツレ ローストチキン リース風ドーナツ	豚肉 鶏肉 豆乳	マカロニ, 米油, オリーブ油 はちみつ ミックス粉, 砂糖, 豆乳バター, 米油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ブロッコリー, マッシュルーム, トマト にんにく 明日葉, レモン	773 kcal 29.2 g 31.5 g
25 水		終業式 (給食無し)				

☆献立メモ☆

◆5日(木)「体力向上メニュー(カルシウム強化メニュー)」

市内共通の体力向上メニューです。2学期は、「カルシウム」が多くとれる献立です。カルシウムは骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりとした体をつくるために大切な栄養素です。生揚げ、チーズ、小松菜など、カルシウムが豊富な食材を多く取り入れた料理を作ります。



◆16日(月) 郷土料理「秋田県」

秋田県の代表的な郷土料理である「きりたんぽ」は、ご飯を潰して杉の棒に巻きつけて焼いたものです。きりたんぽを切って、野菜や肉と一緒に鶏ガラのだしで煮込んだきりたんぽ鍋をイメージした汁を作ります。



◆20日(金) 行事食「冬至」

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。かぼちゃ(なんきん)やにんじんなどの「ん」のつく物を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。冬至は12月21日なので一日早いですが、給食では「かぼちゃの煮物」と、すりおろしたゆずの皮と絞った果汁で風味付けた体の温まる「ゆず風味の鶏塩汁」を作ります。



◆24日(火) 行事食「クリスマス」

今学期最後の給食は、クリスマスメニューです。プレゼントのリボンやクリスマスカラーをイメージしたトマトファルファツレ、定番のローストチキン、クリスマスリースをイメージしたドーナツを作ります。

🌱めぐみちゃんメニュー🌱

西東京市の産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、小中学生が考えた市内産農産物を使用したメニューを、市内の飲食店で期間限定で販売しています。本校からは、2年生グループが考えたメニュー6品、1年生グループが考えたメニュー1品の合計7品が選ばれました！残念ながら商品化されなかったメニューの中にも素晴らしいものがたくさんあったので、今月の給食では、その中から以下の3品を作ってみることにしました。小松菜やゆず、にんじん、かぶ、キャベツ、大根など、地場産の野菜を使用して作る予定なので楽しみに！

★4日(水)【めぐみちゃん蒸しパン】

★17日(火)【にんじんと冬野菜のポタージュ】

★23日(月)【西東京野菜タップリキムチなべ】



🌱残菜調査週間🌱

9日(月)～13日(金)は、西東京市内の全小中学校で実施される「残菜調査週間」です。給食で出る残菜は、全てゴミとして捨てられます。食品リサイクルとして再利用もされますが、そのためには多くのエネルギーが使われることになります。この機会に、食品ロスを減らすために自分にできることを考えてみましょう。

☆今月の地場・産直野菜(予定)☆

◆田倉農園:白菜・大根・かぶ・キャベツ・にんじん

◆都築農園:キャベツ・ゆず・大根・白菜

◆中野農園:小松菜