



令和 6年度 11月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年10月31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	
IJ学級：給食なし		シナモンアップルトースト		★食パン、はちみつ、マーガリン	★りんごジャム、★りんご		
1・金		ハーブチキンサラダ	鶏肉	オリーブ油、米油、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ、にんにく	763 kcal	
		チリコンカン	豚肉、ベーコン、大豆	米油、じゃが芋、砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト	33.2 g	
						30.5 g	
IJ学級：給食なし		じゃこ菜飯	★ちりめんじゃこ	米、麦、★ごま油	小松菜		
5・火		揚げ出し豆腐	豆腐、かつお節	コーンスターチ、小麦粉、米油、砂糖、かたくり粉	長ねぎ	758 kcal	
		海藻の和え物	わかめ、昆布、茎わかめ、赤とさか、白とさか、ひじき	砂糖、米油	もやし、キャベツ、にんじん	32.6 g	
		五目汁	豚肉、油揚げ	米油	しょうが、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、長ねぎ、ほうれん草	29.0 g	
6・水		給食無し					
7・木		ご飯		米		708 kcal	
		鮭の焼き漬	鮭	砂糖	しょうが	39.1 g	
		きりざい	挽きわり納豆	砂糖、★ごま	きゅうり、小松菜、にんじん、たくあん	18.0 g	
		スキージ	豚肉、豆腐、みそ	米油、さつま芋、こんにゃく	にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、長ねぎ		
8・金		きのこクリームスパゲティ	ベーコン、鶏肉、★牛乳、★生クリーム、★チーズ	スパゲティ、オリーブ油、米油、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、ほうれん草	796 kcal	
		もやしのシャキシャキサラダ	ツナ	米油、砂糖	キャベツ、小松菜、にんじん、もやし、にんにく、玉ねぎ	28.6 g	
		さつま芋チップス		さつま芋、米油、砂糖		33.9 g	
11・月		期末考査1日目（給食無し）					
12・火		期末考査2日目（給食無し）					
13・水		期末考査3日目（給食無し）					
14・木		ぶたばら飯	豚肉	米、麦、米油、★ごま油、砂糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、小松菜	800 kcal	
		中華野菜スープ			しょうが、にんじん、大根、きくらげ、長ねぎ、チンゲン菜	22.9 g	
		おかしな目玉焼き	粉寒天、★乳酸菌飲料		★黄桃缶	32.2 g	
15・金	(プレジョア)	フィッシュバーガー	モウカサメ	★丸パン、小麦粉、パン粉、米油	キャベツ	777 kcal	
		ピクルス風サラダ		米油、砂糖	きゅうり、にんじん、大根、赤パプリカ、黄パプリカ	38.5 g	
		豆乳コーンチャウダー	鶏肉、豆乳	米油、じゃが芋、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、とうもろこし、にんじん、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草	26.5 g	
18・月		ご飯		米、麦		750 kcal	
		和風ハンバーグ	豆腐、豚肉、ひじき	パン粉、米油、砂糖	玉ねぎ、大根	32.0 g	
		からし和え			にんじん、キャベツ、もやし、小松菜	24.9 g	
		僧兵汁	鶏肉、油揚げ、みそ	米油、里芋、こんにゃく	にんにく、しいたけ、にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ、ほうれん草		
19・火		オムライス	鶏肉、★卵	米、麦、米油、豆乳バター	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	725 kcal	
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、米油、砂糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	27.0 g	
		コンソメスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ、セロリ、キャベツ、にんじん、パセリ	31.0 g	
20・水		かやくご飯	鶏肉、油揚げ	米、麦、米油、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	705 kcal	
		ちくわの二色揚げ	ちくわ、青のり	小麦粉、米油	ゆかり	27.1 g	
		かぶの甘酢和え		砂糖	にんじん、かぶ、かぶの葉、白菜	25.3 g	
		すまし汁	豆腐、わかめ		にんじん、大根、えのきたけ、長ねぎ		

※ 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 11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
21 ・ 木		ジャージャー麺	豚肉,大豆,みそ	中華めん,米油,砂糖,かたくり粉,★ごま油	きゅうり,しょうが,にんにく,しいたけ, にんじん,たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ	863 kcal 26.9 g 21.8 g
		野菜の中華和え		★ごま油,米油,砂糖	にんじん,大根,キャベツ,にら	
		焼き芋		さつま芋		
22 ・ 金		ご飯		米,麦		762 kcal 29.8 g 32.2 g
		さんまの竜田揚げ	★さんま	かたくり粉,米油	しょうが	
		おひたし	かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	
		塩豚汁	豚肉,油揚げ	米油	にんじん,大根,白菜,しめじ,葉ねぎ	
25 ・ 月		カツカレー	鶏肉	米,麦,米油,小麦粉,砂糖,パン粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん	868 kcal 26.4 g 34.7 g
		花野菜のサラダ		米油,砂糖	キャベツ,とうもろこし,ブロッコリー,カリフラワー	
		りんご			★りんご	
26 ・ 火		きのこご飯		米,麦,米油,砂糖	しめじ,しいたけ,まいたけ,えのきたけ, ひらたけ,にんじん	701 kcal 31.1 g 26.8 g
		ししゃものさざれ焼き	★子持ちししゃも	マヨネーズ(ノンエッグ),パン粉		
		たまごと青菜の炒め物	豚肉,★卵	米油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	
		ごまだれ汁	鶏肉,みそ	米油,じゃが芋,★ごま	にんじん,白菜,長ねぎ,ほうれん草	
27 ・ 水		ご飯		米,麦		767 kcal 27.1 g 25.4 g
		ヤンニョムチキン	鶏肉	かたくり粉,小麦粉,米油,砂糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	
		チョレギサラダ	わかめ,のり	★ごま油,★ごま	キャベツ,きゅうり,レモン,にんにく	
		トッポギ入りスープ	ベーコン	トッポギ	しょうが,玉ねぎ,たけのこ,白菜,にんじん, しいたけ,長ねぎ,チンゲン菜	
28 ・ 木		あんかけ丼	豚肉,豆腐,★うずら卵	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, 白菜,たけのこ,しいたけ,チンゲン菜	704 kcal 28.4 g 19.8 g
		たこと野菜のレモン風味	★たこ	米油,砂糖	キャベツ,小松菜,きゅうり,レモン,にんにく,玉ねぎ	
		みかん			みかん	
29 ・ 金		きなこ揚げパン	きな粉	★ねじりパン,米油,砂糖		742 kcal 30.5 g 32.5 g
		かぶのサラダ	ツナ	米油,砂糖	かぶ,かぶの葉,とうもろこし,にんじん, ほうれん草,玉ねぎ	
		キャベツのミートボールスープ	鶏肉,ひよこ豆	かたくり粉,じゃが芋	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,小松菜, にんにく,トマト	

献立メモ

◆7日(木) 郷土料理「新潟県」

「鮭の焼き漬け」は、冷凍技術が発達していなかった頃の保存食として江戸時代から作られていて、鮭を焼いてからたれに漬けて作ります。「きりざい」は、納豆と細かく切った野菜や漬物を混ぜ合わせた料理です。「スキー汁」は、明治時代にスキーが伝えられた時に生まれました。使われる材料にはそれぞれ意味が込められており、さつまいもが入るのも特徴です。また、この日は新潟県から産地直送のコシヒカリの新米を使用する予定です。

◆8日(金) 「いい歯の日」に合わせた献立

11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康を保つためには、歯や骨を作るカルシウムなどの栄養素をしっかりと摂ること、よく噛んで食べることが大切です。噛み応えのある食べ物を取り入れて作るのも、しっかり噛み、味わって食べましょう。

◆22日(金) 「和食の日」に合わせた献立

11月24日は、「いい日本食の日」の語呂合わせから、「和食の日」になっています。この日は旬の食材をたくさん使った和食の献立を味わってください。

今月の地場・産直野菜

- ◆都築農園:キャベツ ◆田倉農園:キャベツ・ほうれん草・大根・里芋・かぶ
- ◆中野農園:小松菜・ブロッコリー・みかん ◆高田農園:しいたけ・ひらたけ
- ◆臼井農園:にんじん・さつま芋(新潟県から産地直送)

読書月間コラボメニュー

11月は読書月間なので、本に出てくる料理や本の内容に関連するような料理を提供します。今回は、読書部の皆さんが提案してくれました。料理の元になった本は図書室にもありますので、ぜひ手に取ってみてください！

□ 14日(木) 【ぶたばら飯】

「あつあつを召し上がれ」 小川糸 著 / 新潮社

□ 19日(火) 【オムライス】

「掬えば手には」 瀬尾まいこ 著 / 講談社

□ 25日(月) 【カツカレー】

「アンソロジー カレーライス!!」 五木寛之 著 / PARCO出版

市内共通献立について

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。献立名は【キャベツのミートボールスープ】です。ひばりが丘中学校では29日(金)に地場産のキャベツと小松菜を使用して作る予定です。楽しみにしてください！