

令和 4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 |
|------------|---------|---------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|----------------|
| 8/31 ・水 | | ポークカレーライス | 豚肉、ひよこ豆 | 米、麦、米ぬか油、じゃが芋、マーガリン（乳不使用）、小麦粉、黒砂糖 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、にんじん、さやいんげん、コリアンダー | 613 kcal |
| | | ツナサラダ | ツナ | 米ぬか油、三温糖 | キャベツ、小松菜、にんじん、レモン果汁、玉ねぎ | 25.3 g |
| | | 果物（生ブルーベリー） | | | ★生ブルーベリー | |
| 9/1 ・木 | | ごまだれ冷やし中華 | ★卵、鶏肉、削り節 | 中華めん、米ぬか油、★白ごま、★ねりごま、三温糖 | ブラックマツペもやし、★きゅうり、にんじん、長ねぎ | 780 kcal |
| | | 大学芋 | | さつまいも、米ぬか油、三温糖、水あめ | | 27.9 g |
| | | | | | | |
| 2 ・金 | | しじゅーしー | 豚肉、昆布、油揚げ | 米、米ぬか油、三温糖 | 干し椎茸、しょうが、にんじん | 711 kcal |
| | | ゴーヤーチャンプルー | 豆腐、豚肉、★卵、かつお節 | 米ぬか油、★ごま油 | ゴーヤー、ブラックマツペもやし、にら | 39.4 g |
| | | もずくスープ | 鶏肉、沖繩もずく、削り節 | | にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、大根、長ねぎ | |
| | | シークワーサーゼリー | 粉寒天 | 上白糖、はちみつ | シークワーサー果汁 | |
| 5 ・月 | | スパゲティナポリタン | 豚肉、ベーコン | パスタ、オリーブ油、米ぬか油、三温糖 | にんじん、玉ねぎ、ピーマン | 781 kcal |
| | | レンズ豆のスープ | レンズ豆、鶏肉 | 米ぬか油 | にんにく、大根、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、ほうれん草 | 28.7 g |
| | | 黒糖ケーキ | ★卵、豆乳 | 小麦粉、黒砂糖、きび砂糖、マーガリン（乳不使用） | | |
| 6 ・火 | (マスコット) | 麻婆なす丼 | 豚肉、木綿豆腐、八丁みそ、米みそ | 米、麦、米ぬか油、米ぬか油、三温糖、かたくり粉 | なす、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ水煮、長ねぎ、干し椎茸、きくらげ、にら、小松菜 | 708 kcal |
| | | 釜わかめ入り中華スープ | 釜わかめ、鶏肉 | 緑豆はるさめ、★ごま油 | しょうが、ブラックマツペもやし、大根、干し椎茸、にんじん、小松菜 | 30.8 g |
| | | 果物（なし） | | | 梨 | |
| 7 ・水 | | ひじきとれんこんのご飯 | ひじき | 米、麦、米ぬか油、三温糖 | れんこん、にんじん、干し椎茸 | 751 kcal |
| | | かつおのフライ | かつお | 小麦粉、パン粉（半生）、パン粉（乾燥）、米ぬか油 | しょうが、にんにく | 38.0 g |
| | | 豚汁 | 豚肉、削り節、米みそ | 米ぬか油 | にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜 | |
| | | 果物（巨峰） | | | 巨峰 | |
| 8 ・木 | | オレンジフレンチトースト | ★卵 | ★食パン、マーガリン（乳不使用）、きび砂糖 | みかんジュース | 732 kcal |
| | | アーモンドフィッシュサラダ | ★かえり煮干し | ★アーモンド、米ぬか油、三温糖 | キャベツ、★きゅうり、にんじん、玉ねぎ | 31.5 g |
| | | チリコンカン | 豚肉、大豆、白いんげん豆 | 米ぬか油、じゃが芋、マーガリン（乳不使用）、小麦粉、三温糖 | にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム（水煮）、ピーマン、トマト | |
| 9 ・金 | | 菊花ずし | 油揚げ | 米、三温糖 | かんぴょう、にんじん、干し椎茸、れんこん、菊の花、さやいんげん | 739 kcal |
| | | はす入りつくね | 鶏肉、豆腐 | かたくり粉、三温糖、★白ごま、★ごま油 | れんこん、長ねぎ、しょうが | 33.5 g |
| | | 野菜と白玉団子の汁 | 鶏肉、削り節 | 里芋、白玉もち | にんじん、はくさい、大根、えのきたけ、長ねぎ、にら | |
| 12 ・月 | | ミーゴレン | 鶏肉、★えび | 蒸し中華めん、米ぬか油、三温糖 | にんにく、玉ねぎ、セロリ、ブラックマツペもやし、ピーマン、パプリカ、きくらげ、葉ねぎ、レモン果汁 | 718 kcal |
| | | ソトアヤム | 鶏肉 | 米ぬか油、緑豆はるさめ、三温糖 | にんにく、しょうが、トマト、にんじん、キャベツ、ブラックマツペもやし、小松菜、長ねぎ、レモン果汁 | 28.4 g |
| | | りんごの揚げ春巻き | | 三温糖、マーガリン（乳不使用）、春巻きの皮、米ぬか油 | りんご缶 | |
| 13 ・火 | | 小豆とさつまいものご飯 | 小豆 | 米、さつまいも | | 703 kcal |
| | | 鯖の梅焼き | さば | 三温糖 | ★練り梅 | 33.3 g |
| | | パリパリサラダ | | ★ごま油、三温糖、しゅうまいの皮、米ぬか油 | キャベツ、にんじん、★きゅうり、ホールコーン | |
| | | 田舎汁 | 生揚げ、米みそ、削り節 | 米ぬか油、じゃが芋 | にんじん、大根、ごぼう、えのきたけ、小松菜、長ねぎ | |
| 14 ・水 | | わかめご飯 | たきこみわかめ | 米 | | 749 kcal |
| | | 魚と根菜の甘酢あん | 河内鯛 | 小麦粉、かたくり粉、じゃが芋、米ぬか油、三温糖、★ごま油 | しょうが、れんこん、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸 | 33.0 g |
| | | 生きくらげと卵のスープ | ★卵、豚肉、削り節 | 米ぬか油、かたくり粉 | にんじん、たけのこ水煮、はくさい、長ねぎ、あらげきくらげ（生）、小松菜 | |

※ 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。

裏面あり



令和 4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 |
|--------------|----|-----------------------|---------------------------------|----------------------------------|---|----------------|
| 15 ・ 木 | | 粕パン | | | | 752 kcal |
| | | 鶏のハニーマヨマスタード | 鶏肉, ★卵 | 小麦粉, 米ぬか油, イタダキマヨネーズ, はちみつ | にんにく, しょうが | 35.0 g |
| | | コールスローサラダ | | 米ぬか油, 三温糖 | キャベツ, にんじん, ホールコーン, 玉ねぎ | |
| | | きのこかぶのスープ | | オリーブ油 | にんにく, かぶ, かぶ 葉, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, 長ねぎ, ほうれん草 | |
| 16 ・ 金 | | ご飯 | | 米 | | 757 kcal |
| | | なす入り元氣みそ | 米みそ | 米ぬか油, 三温糖 | しょうが, にんじん, ピーマン, なす, 長ねぎ, 干し椎茸 | 35.3 g |
| | | ぎせい豆腐 | 豚肉, 豆腐, ★卵 | 米ぬか油, 三温糖 | 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, しょうが | |
| | | 吉野汁 | 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, 削り節 | こんにやく, 里芋, ぐずでん粉 | にんじん, 長ねぎ, 小松菜 | |
| | | 冷凍パイ | | | ★冷凍パイ (生) | |
| 17 ・ 土 | | 土曜授業 (給食無し) | | | | |
| 20 ・ 火 | | 実りの秋ご飯 | 豚肉 | 米, 米ぬか油, ★粟, 三温糖 | にんじん, ごぼう, まいたけ, ぶなしめじ, さやいんげん | 748 kcal |
| | | 鮭の香味焼き | 鮭 | 米ぬか油 | 長ねぎ, しょうが, レモン果汁 | 39.6 g |
| | | さつま汁 | 鶏肉, 削り節, 米みそ | さつま芋, こんにゃく果物アレルギー | しょうが, 干し椎茸, ごぼう, 大根, にんじん, 長ねぎ, 小松菜 | |
| | | 一口きなこおはぎ | きな粉 | だまこもち, きび砂糖 | | |
| 21 ・ 水 | | 中間考査 1 日目 (給食無し) | | | | |
| 22 ・ 木 | | 枝豆チャーハン | 豚肉, かつお節 | 米, 麦, 米ぬか油 | にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, 長ねぎ, 冷凍枝豆 | 711 kcal |
| | | 棒ぎょうざ | 豚肉 | ぎょうざの皮, ★ごま油 | 長ねぎ, キャベツ, 干し椎茸, しょうが, にんにく | 34.1 g |
| | | 大根とわかめのスープ | カットわかめ, 鶏肉, 木綿豆腐, 削り節 | | 大根, ぶなしめじ, 長ねぎ, にんじん | |
| | | 果物 (花みかん) | | | みかん | |
| 26 ・ 月 | | ご飯 | | 米 | | 767 kcal |
| | | 肉じゃがうま煮 | 豚肉, 生揚げ, 削り節 | 米ぬか油, じゃが芋, つきこんにやく, 三温糖 | しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, さやいんげん | 31.8 g |
| | | 焼きししゃも | ししゃも | | | |
| | | ピーチゼリー | 粉寒天 | 上白糖 | ★ももジュース | |
| 27 ・ 火 | | 中華丼 | 豚肉, ★いか, ★えび | 米, 麦, 米ぬか油, かたくり粉, ★ごま油 | しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ水煮, きくらげ, ちかごん | 725 kcal |
| | | 生きくらげのサラダ | ハム (乳卵不使用) | 三温糖, ★ごま油, 米ぬか油, ★白ごま | 生きくらげ 白, にんじん, キャベツ, ブラックマッペもやし | 29.4 g |
| | | サイダーポンチ | | | みかん缶, パイン缶, リんご缶 | |
| | | 牛乳 | ★牛乳 | | | |
| 28 ・ 水 | | 黒ごまきな粉揚げパン | きな粉 | コッペパン, 米ぬか油, ★黒ごま, ★白ごま, きび砂糖 | | 760 kcal |
| | | とうがんと鶏団子のスープ | 鶏肉, 削り節 | かたくり粉, 緑豆はるさめ | 玉ねぎ, しょうが, はくさい, 小松菜, ★冬瓜, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸 | 29.7 g |
| | | ビーンズサラダ | レンズ豆, 金時豆, ひよこ豆 | 米ぬか油, きび砂糖 | にんじん, キャベツ, ホールコーン, 玉ねぎ | |
| | | 牛乳 | ★牛乳 | | | |
| 29 ・ 木 | | 1年: 給食なし とりとめかぶのご飯 | 鶏肉, めかぶ | 米, 麦, 米ぬか油, 三温糖 | しょうが, にんじん | 730 kcal |
| | | ポテトと豆の春巻き | ひよこ豆, ツナ | じゃが芋, 米ぬか油, 春巻きの皮, 米ぬか油 | にんじん, 玉ねぎ, ピーマン | 30.7 g |
| | | 野菜のごまあえ | | ★白ごま, ★ねりごま, 三温糖 | 小松菜, キャベツ, にんじん, ブラックマッペもやし | |
| | | なすの味噌汁 | 木綿豆腐, 油揚げ, 削り節, 米みそ | 米ぬか油 | ぶなしめじ, なす, 長ねぎ | |
| 30 ・ 金 | | けんちんうどん | 油揚げ, 削り節 | 冷凍うどん, 米ぬか油, 里芋, かたくり粉 | にんじん, ごぼう, 大根, 干し椎茸, 長ねぎ, 小松菜 | 724 kcal |
| | | ひじきサラダ | ツナ, ひじき, ミックスビーンズ | 米ぬか油, 三温糖 | にんじん, キャベツ, 小松菜, ホールコーン | 27.5 g |
| | | ブルーベリーマフィン | 豆乳, 豆乳カ-ム, ★卵 | ミックス粉 (乳不使用), マーガリン (乳不使用), きび砂糖 | ブルーベリー | |
| | | 牛乳 | ★牛乳 | | | |

献立メモ

◆2日(金) 沖縄県の料理…沖縄県本土復帰50周年の年にちなみ、東京でもすっかりなじみ深くなっている沖縄料理の献立です。もすくやソーサーは沖縄県産のものを使用します。

◆9日(金) 重陽の節句…9月9日は桃の節句等と並ぶ5節句のひとつ「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒を飲んで邪気を払い無病息災を願う習慣がありました。給食では菊の花のちらし寿司を作ります。

◆20日(火) 秋の彼岸…9月20日から26日までは秋の彼岸です。給食室ではきな粉味のミニおはぎを作ります。季節の変化を感じられるよう、秋の味覚をふんだんに取り入れた献立です。

☆ 今月の地場・産直農産物

- ◆ 田倉農園より なす 小松菜 かぶ
- ◆ 加藤ファームより ブルーベリー
- ◆ 高田農園より 生きくらげ
- ◆ 臼井農園(新潟県)より じゃが芋



農産物キャラクター
「めくみちゃん」