

# 令和4年10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
3・月		チャーハン	豚肉、★卵	米、麦、米ぬか油	干し椎茸、にんじん、長ねぎ、グリーンピース(冷凍)	702 kcal
		満点焼売	豚肉、鶏肉、豆腐、大豆、ひじき	★白ごま、★ごま油、かたくり粉、しゅうまいの皮	しょうが	33.9 g
		厚揚げと青梗菜のスープ	生揚げ、鶏肉		にんにく、しょうが、キャベツ、ワケノコ、ぶなしめじ、にんじん、大根、長ねぎ	26.1 g
4・火		1年：給食なし 大豆ミートサンド	豚肉、大豆	★コッペパン、米ぬか油、パン粉(乾燥)	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ	722 kcal
		キャベツとオイルサーディンのソテー	オイルサーディン	米ぬか油、じゃが芋	にんにく、にんじん、キャベツ	30.8 g
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン、白いんげん豆、★牛乳、★生クリーム	オリーブ油、じゃが芋、★バター、小麦粉	★かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ	30.0 g
5・水		栗ご飯		米、もち米、★栗		813 kcal
		豆腐の五目うま煮	鶏肉、★いか、木綿豆腐	米ぬか油、三温糖、かたくり粉、★ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ水煮、ワケノコ、にんじん、大根、干し椎茸、長ねぎ	36.7 g
		きびなごのカレー揚げ	★きびなご	三温糖、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが	23.2 g
		月見団子	絹ごし豆腐、きな粉	白玉粉、上新粉、上白糖、きび砂糖	★かぼちゃピュレ	
6・木		1・J：給食なし とりごぼうピラフ	鶏肉	米、マ・ガリン(乳不使用)、米ぬか油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、さやいんげん	719 kcal
		チップスサラダ		じゃが芋、さつまいも、米ぬか油、米ぬか油、三温糖	れんこん、にんじん、キャベツ、ブラックマッペもやし、玉ねぎ	27.1 g
		トマトビーンズシチュー	豚肉、ミックスビーンズ、白いんげん豆	米ぬか油、じゃが芋、三温糖、米ぬか油、マ・ガリン(乳不使用)、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、トマト	27.1 g
7・金		1・J：給食なし 焼きうどん	豚肉、かつお節	冷凍うどん、米ぬか油、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、生椎茸、キャベツ、葉ねぎ、ぶなしめじ	707 kcal
		味噌キムチスープ	木綿豆腐、豚肉、削り節、米みそ、八丁みそ	米ぬか油	キャベツ、白菜キムチ、えのきたけ、長ねぎ、にんじん、にら	35.9 g
		小松菜蒸しパン	豆乳、★卵	ミックス粉(乳不使用)、米粉、きび砂糖、マ・ガリン(乳不使用)	小松菜	21.4 g
11・火		人参とじゃこのご飯	★ちりめんじゃこ	米、★ごま油、三温糖	にんじん、小松菜	730 kcal
		鮭フライ	鮭	小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、米ぬか油	玉ねぎ	34.0 g
		大根とわかめのみそ汁	木綿豆腐、カットわかめ、削り節、米みそ、米みそ		大根、えのきたけ、長ねぎ	20.5 g
		ブルーベリー寒	粉寒天	上白糖	ブルーベリー(ジャム)、ブルーベリー、レモン果汁	
12・水		チキンライス	鶏肉	米、麦、米ぬか油	トマトジュース、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、マッシュルーム(水煮)	709 kcal
		鯛とポテトのグラタン	めだい、★牛乳、★生クリーム、★チーズ	米ぬか油、じゃが芋、マカロニ、★バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ぶなしめじ、小松菜	28.4 g
		ジュリエンスープ	鶏肉	米ぬか油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、セロリ	23.1 g
13・木		はちみつレモントースト		★食パン、マ・ガリン(乳不使用)、マ・ガリン(乳不使用)、はちみつ	レモン、レモン果汁	701 kcal
		れんこんサラダ		三温糖、エッグフリーマーズ、★白ごま	れんこん、キャベツ、ホールコーン、パプリカ	27.6 g
		ジンジャーポトフ	豚肉	米ぬか油、じゃが芋	しょうが、にんにく、セロリ、ぶなしめじ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	28.8 g
		果物(花みかん)			みかん	
14・金		合唱祭(弁当持参)				
17・月		雑穀ごはん		米、麦、もちきび、赤米		807 kcal
		鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉、凍り豆腐	かたくり粉、米ぬか油、じゃが芋、米ぬか油、こんにゃく(精粉)、三温糖	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ水煮、干し椎茸、きくらげ、さやいんげん	31.3 g
		むらも汁	★卵、豚肉、削り節	かたくり粉	にんじん、たけのこ水煮、はくさい、長ねぎ、えのきたけ、小松菜	24.4 g
			★乳酸菌飲料			
18・火		まいたけご飯	油揚げ	米、米ぬか油、三温糖	にんじん、まいたけ、さやいんげん	709 kcal
		豚肉の香味焼き	豚肉	三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン	35.9 g
		人参サラダ	ツナ	オリーブ油、三温糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン、にんにく、レモン果汁	23.2 g
		こしね汁	豚肉、木綿豆腐、削り節、米みそ	米ぬか油、こんにゃく(精粉)、★ごま油	生椎茸、長ねぎ、にんじん、大根	
19・水		キャベツとひき肉のカレー	豚肉	米、麦、米ぬか油、小麦粉、マ・ガリン(乳不使用)、米ぬか油	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、セロリ	747 kcal
		かぼちゃ入りポテトサラダ	ツナ	じゃが芋、米ぬか油、三温糖	★かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ	24.2 g
		果物(りんご)			りんご	26.7 g

※ 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 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
20 木		ご飯		米		702 kcal
		さばの味噌焼き	さば、米みそ	三温糖		35.8 g
		野菜のおかかあえ	かつお節		キャベツ、にんじん、小松菜	23.7 g
		芋の子汁	鶏肉、木綿豆腐、削り節、米みそ	米ぬか油、里芋	ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ、ぶなしめじ、小松菜	
21 金		スパゲティきのこソース	鶏肉、削り節	スパゲティ、オリーブ油、米ぬか油、かたくり粉	えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギ、生椎茸、にんじん、玉ねぎ、たけのこ水煮、小松菜	807 kcal
		野菜たっぷりアクアパッツァ	めだい	オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、トマト、ピーマン、ひらたけ(生)	38.2 g
		白玉フルーツポンチ	めぐみちゃんメニュー	白玉もち、寒天缶、上白糖、水あめ	パイン缶、みかん缶、りんご缶、パイン缶 汁	24.5 g
			★牛乳			
24 月		ゆかりご飯		米、麦	★ゆかり	742 kcal
		かつおの磯風味揚げ	かつお、青のり	小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、三温糖	しょうが	34.3 g
		柿入りサラダ		★ごま油、三温糖	柿、はくさい、かぶ、かぶ 葉、水菜	20.4 g
		みそけんちん汁	木綿豆腐、削り節、米みそ、米みそ	米ぬか油、こんにやく(精粉)、里芋	ごぼう、干し椎茸、大根、にんじん、長ねぎ、ほうれん草	
25 火		麻婆焼きそば	豚肉、米みそ、木綿豆腐	蒸し中華めん、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、★ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、干し椎茸、にんじん、にら、チンゲンサイ	779 kcal
		キャベツたっぷりめぐみちゃん春巻き	鶏肉、ハム(乳卵不使用)、★チーズ	米ぬか油、かたくり粉、春巻きの皮、小麦粉、米ぬか油	にんじん、キャベツ	34.9 g
		果物(花みかん)	めぐみちゃんメニュー		みかん	33.6 g
			★牛乳			
26 水		1・J：給食なし 昆布とじゃこの梅ご飯	昆布、★ちりめんじゃこ	米、麦、三温糖、★白ごま	★梅干し	743 kcal
		みそドレッシングサラダ	鶏肉、米みそ	三温糖、オリーブ油	にんじん、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、レモン果汁	30.2 g
		肉じゃが	豚肉	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	16.0 g
			★牛乳			
27 木		1・J：給食なし さつま芋ご飯		米、さつま芋		705 kcal
		いかの変わりソース	★いか	小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、★ごま油、三温糖	長ねぎ、しょうが	31.5 g
		根菜きんぴら	豚肉	米ぬか油、つきこんにやく、三温糖	しょうが、にんじん、ごぼう、大根、れんこん	20.7 g
		具沢山みそ汁	油揚げ、削り節、米みそ、米みそ		かぶ、かぶ 葉、キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ、小松菜	
28 金		1・J：給食なし 麦ごはん		米、麦		746 kcal
		家常豆腐	豚肉、生揚げ、米みそ、米みそ、八丁みそ	米ぬか油、三温糖、かたくり粉	しょうが、干し椎茸、きくらげ、にんじん、たけのこ水煮、キャベツ、長ねぎ、にんにく	33.2 g
		切り干し大根の中華サラダ	鶏肉	★ごま油、米ぬか油、三温糖	切干し大根、にんじん、小松菜、キャベツ	23.4 g
		抹茶ヨーグルト寒	★ヨーグルト、★牛乳、粉寒天	上白糖		
31 月		二色サンド		★食パン、★黒砂糖パン、マがリン(乳不使用)、マがリン(乳不使用)	いちごジャム	728 kcal
		コルカノン	ベーコン、★生クリーム、★牛乳	米ぬか油、じゃが芋	にんにく、キャベツ、玉ねぎ	26.0 g
		パンキンシチュー	鶏肉、白いんげん豆、豆乳	米ぬか油、小麦粉、マがリン(乳不使用)、米ぬか油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、かぶ、かぶ 葉、ブロッコリー、★かぼちゃ、ｸﾘｰﾑｰ缶	31.9 g
			★牛乳			

## 献立メモ

◆5日(水) 十三夜の行事食… 十五夜と十三夜の2回お月見をすると大変縁起が良いといわれています。今年の十三夜は8日(土)です。給食では一足早く十三夜の行事食を全校で頂きます。「栗名月」とも呼ばれることにちなんで「栗ご飯」と、月に見立てた黄色い「月見団子」を作ります。

◆13日(木) 合唱祭応援メニュー… 合唱祭前日には、本番で力を発揮できるよう、「はちみつ」「れんこん」「しょうが」といった、のどに良い食材をたくさん使った給食です。

◆31日(月) 世界の料理(アイルランド)… 「コルカノン」は、ハロウィン発祥の国「アイルランド」の伝統料理です。

### ★ 国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外食産業や外国人旅行者等への販売量が大幅に減少してしまった農林漁業者、食品加工業者等が沢山あります。これらの業者が新たに食品の販売先を開拓するために、国が支援をする事業の一環として、給食で使用する「真鯛」を無償で提供していただきます。

この「真鯛」を使用して、給食室では12日(水)に「鯛とポテトのグラタン」を作ります。年々消費量が減少している魚を食べる貴重な機会として、人気の洋風メニューに取り入れました。

## ★ めぐみちゃんメニュー

昨年度に続き、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」の一環として、市内小中学校の児童・生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をしました。ひばりが丘中学校の生徒12名のメニューが採用され、夏休み中に市内の飲食店で販売されました。

今月は、飲食店に採用されなかったメニューの中から栄養士が給食に適したものを選び、提供します。

9月21日の給食では、3年D組中里貴之さんが考えた「野菜たっぷりアクアパッツァ」を、25日の給食では、2年B組雨宮和花さんが考えた「キャベツたっぷりめぐみちゃん春巻き」を実施します。アクアパッツァには高田農園の生ひらたけを、めぐみちゃん春巻きには田倉農園のキャベツを使用する予定です。どちらも西東京市の農家です。楽しみにしててください！

## ★ 今月の地場・産直農産物

- ◆ 田倉農園より 小松菜 大根 キャベツ
- ◆ 都築農園より キャベツ
- ◆ 高田農園より 生しいたけ 生ひらたけ



農産物キャラクター  
「めぐみちゃん」

- ◆ 臼井農園(新潟県)より じゃが芋 かぼちゃ さつま芋