



# 令和4年11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
1・火		山菜炊き込みご飯	鶏肉、油揚げ	米、米ぬか油、三温糖	干し椎茸、山菜ミックス、わらび水煮、たけのこ水煮、たまごだけ、にんじん	710 kcal
		魚のねぎ味噌焼き	シルバー、米みそ	三温糖	長ねぎ	36.7 g
		茎わかめとツナのきんぴら	ツナ、茎わかめ	米ぬか油、つきこんにやく、三温糖、★ごま油、★白ごま	和明、にんじん、ごぼう	
		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	
2・水		キャベツの和風スパゲティ	豚肉、ベーコン	パスタ、オリーブ油	にんにく、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、ピーマン	713 kcal
		ミネストローネ	鶏肉、白いんげん豆	オリーブ油、じゃが芋、三温糖	和明、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、和明、ピーマン	28.5 g
		スイートポテト	調製豆乳、★卵	さつまいも、マカロン(乳不使用)、きび砂糖		
4・金		八宝豆腐丼	豚肉、木綿豆腐、★うずら卵	米、麦、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、★ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ水煮、干し椎茸	745 kcal
		わかめとキャベツのスープ	鶏肉、カットわかめ	★ごま油、★白ごま	しょうが、キャベツ、にんじん、長ねぎ、きくらげ	31.6 g
		果物(柿)			柿	
7・月		森のピラフ	豚肉	米、麦、オリーブ油、米ぬか油	にんにく、パプリカ、玉ねぎ、ひらたけ(生)、エリンギ、生椎茸、ピーマン、ホールコーン	798 kcal
		公爵夫人とリビーのトマトチーズパイ	ベーコン、★卵、★生クリーム、★牛乳、★チーズ	米ぬか油、じゃが芋、★食パン	玉ねぎ、トマト	32.4 g
		豆乳コーンチャウダー	鶏肉、豆乳	米ぬか油、じゃが芋、小麦粉、米ぬか油、マカロン(乳不使用)	にんにく、しょうが、和明、にんじん、和明、玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	
8・火		麦ごはん		米、麦		724 kcal
		骨太ふりかけ	★ちりめんじゃこ、かつお節、昆布	★白ごま、三温糖	★ゆかり	30.7 g
		筑前煮	鶏肉	米ぬか油、こんにやく(精粉)、じゃが芋、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、干し椎茸、さやいんげん	
		わかめと大根の味噌汁	カットわかめ、削り節、米みそ、米みそ		大根、キャベツ、長ねぎ	
		果物(りんご)			りんご	
9・水		給食無し				
10・木		おさつりんごトースト		★食パン、マカロン(乳不使用)、さつまいも、きび砂糖、★黒ごま	りんご缶、レモン果汁	704 kcal
		ピーンズとポテトのフレンチサラダ	大豆	じゃが芋、かたくり粉、米ぬか油、米ぬか油、三温糖	キャベツ、さやいんげん、玉ねぎ	30.5 g
		ブイヤベース	鶏肉、★えび、★いか、和明	オリーブ油、じゃが芋、三温糖	にんにく、しょうが、キャベツ、和明、にんじん、玉ねぎ、和明	
11・金		麦ごはん		米、麦		711 kcal
		鰯まるごとから揚げ	あじ鰯茶干し	米ぬか油		33.6 g
		ひじきの炒め煮	大豆、ひじき、油揚げ	糸こんにやく、三温糖	にんじん、さやいんげん	
		豚汁	豚肉、木綿豆腐、削り節、米みそ、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	
14・月		給食無し(期末考査 1日目)				
15・火		給食無し(期末考査 2日目)				
16・水		しょうゆラーメン	豚肉、削り節、煮干しだし	蒸し中華めん、米ぬか油、米ぬか油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、ホールコーン、ほうれん草	772 kcal
		即席漬け			にんじん、キャベツ、大根、しょうが	33.2 g
		チーズ蒸しパン	★チーズ、★カレー粉、豆乳、★卵	ミックス粉(乳不使用)、きび砂糖、なたね油		
17・木		わかめご飯	たきこみわかめ	米		738 kcal
		ひじき入り卵焼き	★卵、鶏肉、ひじき	米ぬか油、三温糖	玉ねぎ、干し椎茸、にんじん	32.5 g
		増兵汁	豚肉、木綿豆腐、米みそ、米みそ、煮干しだし	米ぬか油、里芋、こんにやく(精粉)	にんにく、干し椎茸、にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜	
		果物(花みかん)			みかん	
18・金		マクブース	鶏肉、鶏肉	米、麦、マカロン(乳不使用)、オリーブ油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、レモン果汁、コリアンダー	709 kcal
		ファトゥーシュ		米ぬか油、三温糖、しゅうまいの皮、米ぬか油	キャベツ、パプリカ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	32.1 g
		レンズ豆のスープ	レンズ豆、ベーコン	米ぬか油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、和明、ほうれん草	

※ 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 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 ・ 月		里芋ごはん	鶏肉、油揚げ、青のり	米、里芋、三温糖		726 kcal
		魚のから揚げバーベキューソース	もつかさめ 切り身 60g	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、りんご、レモン果汁	33.9 g
		ごまだれ汁	木綿豆腐、米みそ、米みそ、削り節	じゃが芋、★ねりごま、★白ごま	にんじん、ぶなしめじ、はくさい、長ねぎ、小松菜	
		グレープゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	
22 ・ 火		黒砂糖パン		★黒砂糖パン		764 kcal
		手作りソーセージ	豚肉、ひじき	パン粉(生)、三温糖	玉ねぎ、にんにく、セリ	37.1 g
		ザワークラウト風サラダ		米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、玉ねぎ	
		アイントップフ	ベーコン、豚肉	米ぬか油、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ、かぶ、かぶ、葉、キャベツ、セリ	
24 ・ 木		五穀ごはん	小豆	米、麦、もちきび、赤米、あわ		713 kcal
		鮭ときのこの黄金焼き	鮭、米みそ	米ぬか油、エッグフリーマズル、三温糖	えのきたけ、ひらたけ(生)、まいたけ	37.2 g
		切り干し大根の煮つけ	さつま揚げ	米ぬか油、三温糖、★ごま油、★白ごま	切り干し大根、にんじん、干し椎茸	
		さつま汁	鶏肉、削り節、米みそ、米みそ	さつま芋、こんにやく(精粉)	しょうが、干し椎茸、ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ、小松菜	
25 ・ 金		キムチチャーハン	豚肉	米、麦、米ぬか油、米ぬか油	にんじん、ピーマン、白菜キムチ	702 kcal
		ポテトのハニーサラダ		じゃが芋、米ぬか油、はちみつ、米ぬか油	にんじん、キャベツ	25.4 g
		トック入りスープ	鶏肉	トック、★ごま油	しょうが、たけのこ水煮、はくさい、にんじん、干し椎茸、小松菜	
		果物(早香)			早香	
28 ・ 月		アロス・コン・ボジョ	鶏肉	米、麦、マ・ガ(乳不使用)、米ぬか油	にんにく、にんじん、セリ、玉ねぎ、パプリカ、パプリカ、マッシュルーム(水煮)、レモン果汁	742 kcal
		オジャ・デ・カルネ	豚肉	米ぬか油、さつま芋	にんにく、にんじん、玉ねぎ、★かぼちゃ、ホールコーン	27.4 g
		バナナのエンバナーダ		上白糖、ぎょうざの皮、小麦粉、米ぬか油	バナナ(生)	
			★牛乳			
29 ・ 火		ふんわり親子丼	鶏肉、かまぼこ、★卵、削り節	米、麦、米ぬか油、三温糖、かたくり粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、グリーンピース(冷凍)	785 kcal
		きのこ入りジャーマンポテト	ベーコン	米ぬか油、じゃが芋	にんにく、ぶなしめじ、玉ねぎ	31.0 g
		フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	ぐらにゆーとう	りんご缶、みかん缶、パイナップル	
			★牛乳			
30 ・ 水	シ ョ ウ ア ン	麦ごはん		米、麦		763 kcal
		麻婆豆腐	木綿豆腐、豚肉、大豆、米みそ、八丁みそ	米ぬか油、三温糖、★ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく、長ねぎ、にら、干し椎茸	28.3 g
		芋と根菜の青のりあえ	青のり	じゃが芋、米ぬか油、三温糖	ごぼう、にんじん	

## 献立メモ

◆8日(火) いい歯の日… 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等の栄養をしっかりとることと、よく噛んで食べることが大切です。しっかり噛み、味わって食べてほしい献立です。

◆24日(木) 和食の日… 「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食：日本人の伝統的な食文化」として、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でも和食のすばらしさが認められました。この日は、旬の食材をふんだんに使用した和食の献立を味わいます。

### ☆ FIFAワールドカップ応援献立

20日から開催されるサッカーワールドカップにちなんで世界の料理を提供します。

#### ◆18日(金) カタールの料理

開催国、カタールの料理として、スパイスをきかせた鶏肉を添えた混ぜご飯「マフアス」と、揚げたパン(給食ではしゅうまいの皮)入りのサラダ「ファタマ」を提供します。

#### ◆22日(火) ドイツの料理

日本の対戦国であるドイツ風のソーセージを手作りします。「アイントップフ」は様々な具材を一つの鍋で煮込んだドイツの家庭料理です。

#### ◆28日(月) コスタリカの料理

「アロス・コン・ボジョ」は鶏肉や玉ねぎを炊き込んだピラフのような料理。「オジャ・デ・カルネ」は牛肉(給食では豚肉)と芋や野菜を煮込んだコスタリカの家庭料理です。

## ☆ 野菜たっぷり！西東京市共通献立

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【キャベツの和風スパゲティ】です。ひばりが丘中学校では11月2日(水)に、地場産のキャベツを使用して実施します。楽しみにしててください！

※西東京市栄養士連絡会について  
食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。

### ☆ 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 里芋 かぶ
- ◆ 高田農園より 生椎茸 ひらたけ
- ◆ 都築農園より キャベツ ピーマン セロリー 里芋 小松菜 大根
- ◆ 臼井農園(新潟県)より さつま芋 人参



農「めくみちゃん」