



令和5年度 8.9月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校

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
8/29 火		夏野菜カレーライス	豚肉	米, 麦, 米油, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, なす, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, トマト	897 kcal 24.1 g
		コーンサラダ		米油, 砂糖	にんじん, キャベツ, フロッコリー, とうもろこし, 玉ねぎ	
		サイダーポンチ	角寒天		みかん缶, パイン缶	
8/30 水		冷やし中華	ハム, ★卵	中華めん, 米油, 砂糖, ★ごま, ★ごま油	ブラックマッペもやし, ★きゅうり, にんじん	748 kcal 28.1 g
		春巻き	豚肉	春巻きの皮, 米油, 春雨, 砂糖, かたくり粉, 小麦粉	しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ, いら	
		すいか			★すいか	
8/31 木		生姜ごはん	鶏肉	米, 麦, 米油, 砂糖	新しょうが, にんじん, えのきたけ	758 kcal 34.9 g
		生揚げのスタミナあんかけ	生揚げ, 豚肉	米油, 砂糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, いら	
		こんにゃくの和え物		サラダこんにゃく, 砂糖, 米油	キャベツ, にんじん, 小松菜	
		冬瓜のみそ汁	鶏肉, 油揚げ, みそ		★冬瓜, にんじん, しめじ, 長ねぎ, ほうれん草	
1 金		ツナピラフ	ツナ	米, 麦, 豆乳バター, 米油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, マッシュルーム	720 kcal 25.6 g
		ポテトミートグラタン	豚肉, 大豆	米油, 小麦粉, じゃが芋, パン粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, トマト	
		わかめとコーンのスープ	ベーコン, わかめ	米油	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし	
4 月		もろこしご飯		米, 麦	とうもろこし	698 kcal 35.2 g
		鮭のホイル焼き	鮭, みそ	マヨネーズ(ノンエッグ), 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, しめじ, ピーマン	
		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	
		沢煮碗	鶏肉		にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ	
5 火		ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		701 kcal 36.8 g
		鶏肉のディアブル風	鶏肉	オリーブ油, パン粉	にんにく	
		マセドアンサラダ	ハム	じゃが芋, 米油, 砂糖	にんじん, ★きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ	
		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, とうもろこし, パセリ	
6 水		ひじきとれんこんのご飯	鶏肉, ひじき	米, 麦, 米油, 砂糖	れんこん, にんじん	750 kcal 31.8 g
		ししゃものフライ	子持ちししゃも	小麦粉, パン粉, 米油		
		そうめんかぼちゃとわかめの酢の物	わかめ	砂糖	★そうめんかぼちゃ, ★きゅうり, キャベツ, えのきたけ	
		豚じゃがみそ汁	豚肉, みそ	じゃが芋	にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	
7 木		プルコギ丼	豚肉	米, 麦, 米油, 砂糖, ★ごま, ★ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, ピーマン, 赤パプリカ, いら	769 kcal 34.7 g
		切干大根の中華サラダ	ハム	★ごま油, 米油, 砂糖	切干大根, にんじん, 小松菜, キャベツ	
		生きくらげと卵のスープ	★卵, 鶏肉	米油, かたくり粉	にんじん, たけのこ, 白菜, 長ねぎ, きくらげ, チンゲン菜	
		ぶどう			ぶどう	
8 金		ご飯		米, 麦		761 kcal 29.2 g
		なす入り元気みそ	みそ	米油, 砂糖	しょうが, にんじん, ピーマン, なす, 長ねぎ, しいたけ	
		豚肉と根菜の甘酢あん	豚肉	小麦粉, かたくり粉, じゃが芋, 米油, 砂糖	しょうが, れんこん, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, しいたけ	
		菊入りすまし汁			大根, にんじん, えのきたけ, 糸みつば, 長ねぎ, 菊の花	
11 月		ツナと大根のスパゲティ	ベーコン, ツナ	スパゲティ, 米油, 豆乳バター, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, 大根	790 kcal 29.8 g
		キャベツのサラダ		米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, とうもろこし, ほうれん草, 玉ねぎ	
		ブルーベリーマフィン	豆乳, 豆乳クリーム, ★卵	ミックス粉(乳不使用), マーガリン, 砂糖	ブルーベリー	
12 火		梅しらすごはん	しらす干し	米, 麦	★梅	799 kcal 29.0 g
		コロツケ	豚肉	じゃが芋, 米油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	玉ねぎ	
		かまぼこと小松菜の和え物	かまぼこ	砂糖, 米油	小松菜, にんじん, もやし	
		けんちん汁	鶏肉	米油, 里芋, こんにゃく	しょうが, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, ほうれん草	
13 水		ご飯		米, 麦		829 kcal 31.6 g
		ハンバーグ	豚肉, 鶏肉	米油, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, トマト	
		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	
		シエルマカロニのスープ	鶏肉	米油, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, セロリ, とうもろこし, 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。

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
14 ・ 木	牛乳 糧飯	鶏肉,油揚げ	米,麦,米油,砂糖	にんじん,大根,ごぼう,しいたけ	830 kcal 29.8 g
	天ぷら(さつまいも・ちくわ)	ちくわ	さつまいも,小麦粉,米油		
	白菜の甘酢漬		砂糖	白菜,にんじん,★きゅうり	
	呉汁	豚肉,生揚げ,大豆,みそ	米油,里芋,こんにゃく	にんじん,長ねぎ,小松菜	
15 ・ 金	牛乳 オレンジフレンチトースト	★卵	★食パン,マーガリン,砂糖	みかんジュース	756 kcal 28.4 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	
	クリームシチュー	鶏肉,ベーコン,★牛乳,★生クリーム	米油,じゃが芋,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草	
16 ・ 土	土曜授業 (給食無し)				
19 ・ 火	IJ学級:給食なし ご飯		米,麦		766 kcal 31.9 g
	牛乳 いかのかりんと揚げ	★いか	上新粉,かたくり粉,米油,砂糖	しょうが	
	納豆おえ	挽きわり納豆,かつお節		ほうれん草,にんじん,キャベツ	
	わかめとねぎのみそ汁	わかめ,油揚げ,みそ		玉ねぎ,大根,長ねぎ	
20 ・ 水	IJ学級:給食なし キムチチャーハン	豚肉	米,麦,米油	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,ピーマン,白菜キムチ	702 kcal 25.5 g
	牛乳 生きくらのサラダ	ハム	砂糖,★ごま油,米油,★ごま	きくらげ,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
	おこげのスープ	鶏肉	米油,おこげ,★ごま油	にんじん,大根,長ねぎ,えのきたけ,チンゲン菜	
	ぶどう			ぶどう	
21 ・ 木	中間考査1日目 (給食無し)				
22 ・ 金	中間考査2日目 (給食無し)				
25 ・ 月	牛乳 けんちんうどん	豚肉,油揚げ	うどん,米油,里芋,かたくり粉	にんじん,ごぼう,大根,しいたけ,長ねぎ,小松菜	702 kcal 28.3 g
	おかか和え	かつお節		ほうれん草,もやし,にんじん,キャベツ	
	二色きな粉おはぎ	きな粉,うぐいすきな粉	米,もち米,砂糖		
26 ・ 火	牛乳 麻婆なす丼	豚肉,豆腐,みそ	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	なす,にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,長ねぎ,きくらげ,にら,チンゲン菜	772 kcal 33.3 g
	茎わかめ入り中華スープ	鶏肉,茎わかめ	春雨,★ごま油	しょうが,もやし,大根,しいたけ,にんじん,小松菜	
	梨			★梨	
27 ・ 水	牛乳 レーズンシュガートースト		★ぶどうパン,マーガリン,砂糖		765 kcal 29.0 g
	コーンフ레이크サラダ		米油,砂糖,コーンフ레이크	キャベツ,にんじん,★きゅうり	
	カレービーンズ	大豆,豚肉	米油,じゃが芋,砂糖,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ,トマト	
28 ・ 木	牛乳 里芋ご飯	豚肉,油揚げ	米,もち米,里芋,米油,砂糖	にんじん,さやいんげん	751 kcal 35.3 g
	千草焼き	鶏肉,ひじき,★卵	米油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,ほうれん草	
	即席漬			にんじん,キャベツ,かぶ,かぶの葉	
	お月見汁	鶏肉,★かまぼこ	白玉粉,米油	★かぼちゃ,しょうが,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜	
29 ・ 金	1・2年生:給食なし ご飯		米,麦		756 kcal 32.6 g
	牛乳 魚の香味揚げ	モウカサメ	かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが,にんにく,長ねぎ	
	ひじきと野菜の彩り炒め	鶏肉,ひじき	米油,砂糖	にんじん,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	
	りんごゼリー	アガー	砂糖	★りんご,★りんごジュース	

献立メモ

◆1日(金)「防災の日」メニュー 災害用に保存しておける乾物や缶詰などを組み合わせた献立です。	◆12日(火) 郷土料理「神奈川県」 IJ学級が移動教室で行く神奈川県 <small>の鎌倉や江ノ島、小田原などにちなんだ料理を作ります。しらすは江ノ島、かまぼこは小田原の名物です。</small>
◆5日(火) 世界の料理「フランス」 9月8日からラグビーワールドカップの行われるフランスの料理を作ります。鶏肉のディアブル風は、マスタードやこしょうを入れた調味液に漬け込んだ鶏肉に、パン粉をまがして焼いた料理です。	◆14日(木) 郷土料理「埼玉県」 1年生が校外学習で行く川越の特産品「さつまいも」を天ぷらにします。
◆8日(金) 行事食「重陽の節句」 9月9日の重陽の節句には、菊酒を飲んだりなすを食べたりするので給食では菊の花を入れたすまし汁となす入りの元気みそを作ります。	◆25日(月) 行事食「お彼岸」 秋のお彼岸に合わせ、二色のきな粉をまがしたおはぎを作ります。
	◆28日(木) 行事食「十五夜」 今年9月29日が十五夜です。 お月見汁のお団子にはかぼちゃを入れて黄色く仕上げます。