



令和 5年度 10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
2 ・ 月		ほうとう	鶏肉,油揚げ,みそ	ほうとうめん,米油	ごぼう,にんじん,大根,長ねぎ,★かぼちゃ	884 kcal 31.7 g
		小松菜の炒め物	豚肉	米油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,小松菜	
		黒糖ケーキ	★卵,豆乳	小麦粉,砂糖,マーガリン		
3 ・ 火		1年生:給食なし サイファン	豚肉	米,もち米,米油,砂糖,★ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,しいたけ,小松菜	729 kcal 26.1 g
		スパイシービーンズポテト	大豆	じゃが芋,小麦粉,米油	にんにく	
		にらたまスープ	鶏肉,★卵	米油,かたくり粉	玉ねぎ,きくらげ,長ねぎ,にら	
4 ・ 水		ご飯		米,麦		744 kcal 36.9 g
		勝運(かつん)カツ	かつお	小麦粉,パン粉,米油	しょうが,にんにく	
		豚しゃぶ和え	豚肉	砂糖,★ごま油	キャベツ,もやし,にんじん	
		里芋のみそ汁	みそ	里芋	にんじん,えのきたけ,長ねぎ,小松菜	
5 ・ 木		IJ学級:給食なし ツナコーントースト	ツナ	★食パン,マヨネーズ(ノンエッグ)	玉ねぎ,とうもろこし,パセリ	785 kcal 34.8 g
		花野菜のサラダ		砂糖	キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,玉ねぎ,にんにく	
		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	
6 ・ 金		IJ学級:給食なし さつま芋ご飯		米,麦,さつま芋		663 kcal 22.8 g
		豆腐のふんわり揚げ	豆腐,鶏肉	かたくり粉,米油	しょうが,玉ねぎ,れんこん,にんじん,長ねぎ	
		ゆかり和え			キャベツ,かぶ,小松菜,★ゆかり	
		きのこ汁	油揚げ		にんじん,大根,えのきたけ,しいたけ,しめじ,たまごだけ,長ねぎ,ほうれん草	
10 ・ 火		キャロットライスクリームソースがけ	鶏肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米,麦,豆乳バター,米油,小麦粉	にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ	844 kcal 30.3 g
		ほうれん草のサラダ	ハム	砂糖,★ごま	ほうれん草,にんじん,キャベツ,にんにく	
		ブルーベリー寒天ゼリー	粉寒天	砂糖,ブルーベリージャム	ブルーベリー,レモン	
11 ・ 水		鶏肉とめかぶのご飯	鶏肉,めかぶ	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん	701 kcal 33.0 g
		いかの磯辺揚げ	★いか,青のり	小麦粉,米油		
		ごま和え		★ごま,砂糖	小松菜,キャベツ,にんじん,もやし	
		生なめこのみそ汁	油揚げ,わかめ,みそ		なめこ,大根,長ねぎ	
12 ・ 木		ミートソースパグティ	豚肉,大豆	スパゲティ,オリーブ油,米油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	845 kcal 28.7 g
		レンコンのハニーサラダ	ベーコン	米油,砂糖,はちみつ	れんこん,キャベツ,にんじん,★きゅうり,とうもろこし	
		ドーナツ	★卵,★牛乳	砂糖,★バター,ミックス粉(乳不使用),米油	レモン	
13 ・ 金	合唱祭 (弁当持参)					
16 ・ 月		ホイコーロー丼	豚肉,みそ	米,麦,米油,かたくり粉	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤パプリカ	712 kcal 27.3 g
		春雨スープ	鶏肉	米油,春雨,★ごま油	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜	
		りんご			★りんご	
17 ・ 火		わかめご飯	わかめ	米,麦		809 kcal 28.4 g
		なすとれんこんのはさみ揚げ	豚肉	米油,かたくり粉,小麦粉,パン粉	なす,れんこん,玉ねぎ	
		具だくさんみそ汁	油揚げ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜	
18 ・ 水		チキンライス	鶏肉	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	696 kcal 27.1 g
		キッシュロレーヌ	ハム,★卵,★生クリーム,★牛乳,★チーズ	米油,じゃが芋	玉ねぎ,ほうれん草	
		野菜スープ	ベーコン	米油	玉ねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,ブロッコリー	

※ 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
19 ・ 木	牛乳 ご飯		米, 麦		735 kcal 32.1 g
	牛乳 さばの竜田揚げ	さば	かたくり粉, 米油	しょうが	
	牛乳 野菜の昆布和え	塩昆布		白菜, にんじん, 小松菜	
	牛乳 芋の子汁	鶏肉, 豆腐, みそ	米油, 里芋	ごぼう, 大根, にんじん, 長ねぎ, しめじ, ほうれん草	
20 ・ 金	牛乳 手作り米粉パン		米粉ミックス粉, 米油		660 kcal 21.2 g
	牛乳 カラフルサラダ		米油, 砂糖	キャベツ, ★きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, とうもろこし, 玉ねぎ	
	牛乳 鶏肉の赤ワイン煮込み	鶏肉	米油, じゃが芋, 豆乳バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, さやいんげん, トマト	
23 ・ 月	牛乳 赤米入り栗ご飯	小豆	米, もち米, 赤米, あわ, ★栗		662 kcal 36.1 g
	牛乳 ますのしそみそ焼き	ます, みそ	砂糖, ★ごま	しょうが, しそ	
	牛乳 縄文鍋	豚肉	かたくり粉, じゃが芋	しょうが, 葉ねぎ, 大根, にんじん, 玉ねぎ, わらび, ごぼう, しいたけ	
24 ・ 火	(ストロベリー) 秋野菜カレーライス	豚肉	米, 麦, 米油, さつまいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, れんこん, マッシュルーム, エリンギ	807 kcal 19.7 g
	(ストロベリー) パリパリポテトサラダ		じゃが芋, 米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ★きゅうり	
	(ストロベリー) 柿			柿	
25 ・ 水	牛乳 ご飯		米, 麦		697 kcal 35.0 g
	牛乳 小松菜ふりかけ	しらす干し	★ごま油, ★ごま	小松菜	
	牛乳 すき焼き煮	豚肉, 豆腐	米油, しらたき, 砂糖	しょうが, しいたけ, にんじん, 白菜, 長ねぎ	
	牛乳 かぶとキャベツのみそ汁	油揚げ, みそ		玉ねぎ, キャベツ, かぶ, かぶの葉, えのきたけ, 長ねぎ	
26 ・ 木	牛乳 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	854 kcal 27.2 g
	牛乳 野菜の中華和え		砂糖, ★ラー油, ★ごま油	にんじん, 大根, キャベツ, にら	
	牛乳 焼き芋		さつまいも		
27 ・ 金	牛乳 吹き寄せおこわ	鶏肉	米, もち米, ★栗, 米油, 砂糖	にんじん, しいたけ, しめじ, さやいんげん	713 kcal 27.2 g
	牛乳 ししゃものカレー風味焼き	子持ちししゃも	小麦粉, オリーブ油		
	牛乳 根菜のみそ汁	豆腐, みそ	こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう, かぶ, かぶの葉, 長ねぎ, 小松菜	
	牛乳 お月見団子		白玉粉, 上新粉, 砂糖, 水あめ, かたくり粉		
30 ・ 月	牛乳 ばら天丼	★えび	米, 麦, 小麦粉, 米油, 砂糖	まいたけ	700 kcal 30.6 g
	牛乳 生揚げと小松菜の甘辛炒め	豚肉, 生揚げ	米油, 砂糖, かたくり粉	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, 小松菜	
	牛乳 かきたま汁	豆腐, ★卵	かたくり粉	にんじん, ほうれん草	
31 ・ 火	牛乳 ハロウィンカラー揚げパン		★ねじりパン, 米油, 紫芋, 砂糖		790 kcal 26.6 g
	牛乳 コルカノン	★牛乳, ★生クリーム, ベーコン	じゃが芋, 米油	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ	
	牛乳 パンプキンシチュー	鶏肉, 白いんげん豆, 豆乳	米油, 小麦粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー, ★かぼちゃ, クリームコーン, パセリ	

☆献立メモ☆

◆2日(月)・4日(水) 友好都市の料理「山梨県北杜市」「千葉県勝浦市」

西東京市では、山梨県北杜市と千葉県勝浦市と友好都市を結んでいます。みなさんにも友好都市のを知ってほしいと思い、給食で友好都市の料理を作ることになりました。2日(月)の「ほうとう」は山梨県北杜市の郷土料理で、小麦粉を練り、平らに切ったほうとう麺をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

4日(水)の「勝運(かつん)カツ」は、カツオにパン粉を付けて揚げた千葉県勝浦市のご当地メニューです。

◆10日(火) 行事食「目の愛護デー」

目の愛護デーに合わせて、目の健康に良いアントシアニンやビタミンAなどの栄養素が含まれる食材をたくさん取り入れました。

◆12日(木) 合唱祭応援メニュー

合唱祭前日なので、本番で力を発揮できるように「はちみつ」「しょうが」「レモン」「れんこん」などののに良い食材をたくさん使ったメニューにしました。そして料理名の頭文字を下から読むと…♪



◆23日(月) 縄文風献立

西東京市には、平成27年に国の史跡に指定された「下野谷遺跡」があります。この遺跡は、縄文時代中期のものでとされています。1年生が下野谷遺跡のバーチャル体験を行うので、それに合わせて当時食べられていた雑穀、栗、きのこ、山菜、ますなどを使った献立にしました。縄文時代の気分を味わってください！

◆27日(金) 行事食「十三夜」

十三夜は「栗名月」とも呼ばれるので、栗を入れた秋らしい「吹き寄せおこわ」と、手作りの「お月見団子」を作ります。

◆31日(火) 行事食「ハロウィン」・世界の料理「アイルランド」

ハロウィンに合わせ、不思議な紫色の揚げパン、ハロウィン発祥の国であるアイルランドの伝統料理「コルカノン」、かぼちゃたっぷりのシチューを作ります。



☆今月の地場農産物☆

◆加藤ファーム: ブルーベリー

◆田倉農園: 大根・キャベツ・かぶ・ほうれん草

◆中野農園: 小松菜・ブロッコリー・柿