



令和 5年度 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 ・ 水		ご飯		米, 麦		697 kcal 33.1 g
		さばのみそ煮	さば, みそ	砂糖, かたくり粉	しょうが	
		野菜炒め	豚肉	米油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, しめじ, にら	
		もずく汁	もずく		にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	
2 ・ 木		ガーリックライス		米, 麦, オリーブ油	にんにく, パセリ	812 kcal 25.3 g
		里芋とレンコンのクロケット ・サラダ仕立て	豚肉	里芋, じゃが芋, 米油, 小麦粉, 乾燥マッシュポテト, パン粉, 砂糖	れんこん, 玉ねぎ にんじん, キャベツ, 水菜, とうもろこし	
		リボンパスタのトマトスープ	ベーコン	オリーブ油, マカロニ, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, セロリ, トマト	
6 ・ 月		カレーうどん	豚肉	うどん, 米油, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, ほうれん草	677 kcal 33.0 g
		たこ焼きポテト	ベーコン, ★たこ, 青のり, かつお節	じゃが芋, 米油, 乾燥マッシュポテト	長ねぎ, 紅しょうが	
		もやしの和え物		砂糖, 米油	にんじん, もやし, 小松菜	
		みかん			みかん	
7 ・ 火		豆じゃこチャーハン	大豆, しらす干し, 焼豚, ★卵	米, 麦, 米油, ★ごま油	にんじん, しいたけ, 長ねぎ, ピーマン	746 kcal 27.5 g
		野菜チップス		じゃが芋, さつま芋, 米油	れんこん	
		カミカミ中華スープ	豚肉, 鶏肉	かたくり粉, 春雨, ★ごま油	玉ねぎ, しょうが, ごぼう, たけのこ, 白菜, にんじん, きくらげ, もやし, 長ねぎ, にら	
8 ・ 水		給食無し				
9 ・ 木		きのこグラタントースト	鶏肉, 豆乳, ★チーズ	★食パン, 米油, 小麦粉, 豆乳バター	玉ねぎ, エリンギ, マッシュルーム	663 kcal 24.3 g
		ブロッコリーとコーンのサラダ		米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, とうもろこし, ブロッコリー	
		ジュテームスープ	ベーコン	豆乳バター, さつま芋	玉ねぎ, 長ねぎ, セロリ, 大根, かつ, ★かぼちゃ, ★りんご, ごぼう, キャベツ	
10 ・ 金		豚肉のしょうが炒め丼	豚肉	米, 麦, 米油, かたくり粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, キャベツ	871 kcal 34.2 g
		白菜のみそ汁	油揚げ, みそ		玉ねぎ, 白菜, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	
		ぐりとぐらのカステラ	★卵	小麦粉, 砂糖, ★バター	レモン	
13 ・ 月		期末考査 (給食無し)				
14 ・ 火		期末考査 (給食無し)				
15 ・ 水		期末考査 (給食無し)				
16 ・ 木		たらこスパゲティ	たらこ	スパゲティ, オリーブ油, 豆乳バター	玉ねぎ, にんじん, 小松菜	704 kcal 31.0 g
		コールスローサラダ		米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, とうもろこし	
		西東京はくさいくりいむスープ	豚肉, ★牛乳, ★生クリーム	米油, さつま芋, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 大根, 白菜	
17 ・ 金		梅ひじきご飯	ひじき	米, 麦	★梅	739 kcal 29.6 g
		白身魚のから揚げ	シロイトタラ	上新粉, かたくり粉, 米油	しょうが	
		切干大根のごま酢あえ		砂糖, ★ごま	切干大根, にんじん, もやし, キャベツ, 小松菜	
		鶏ごぼう汁	鶏肉, みそ	米油, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう, しめじ, 長ねぎ, ほうれん草	
20 ・ 月		ご飯		米, 麦		759 kcal 27.9 g
		ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮, ラード, かたくり粉, 米油, 小麦粉	しょうが, にんにく, キャベツ, にら	
		パンサンスー	ハム	春雨, 砂糖, ★ごま油	にんじん, もやし, ★きゅうり	
サンラータン	鶏肉, 豆腐, ★卵	米油, 砂糖, ★ごま油, ★ラー油, かたくり粉	にんにく, しょうが, にんじん, しいたけ, えのきたけ, たけのこ, 長ねぎ, 小松菜			
21 ・ 火		きのこご飯		米, 麦, 米油, 砂糖	しめじ, しいたけ, まいたけ, えのきたけ, ひらたけ, にんじん	673 kcal 31.0 g
		鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉	砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	
		からし和え			にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	
		わかめとじゃが芋のみそ汁	わかめ, 油揚げ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ, 長ねぎ	

※ 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	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
22 水		黒砂糖パン		★黒砂糖パン		755 kcal 32.5 g
		具だくさんめぐみちゃんロールキャベツ	豚肉, 鶏肉	米油, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, 赤パプリカ, 黄パプリカ, 大根, キャベツ, トマト	
		小松菜サラダ	ツナ	米油, 砂糖	小松菜, にんじん, もやし, とうもろこし, レモン, 玉ねぎ	
		オニオンスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ, パセリ	
24 金		ご飯		米, 麦		839 kcal 31.9 g
		さんまのかば焼き	さんま	かたくり粉, 米油, 砂糖	しょうが	
		おひたし	かつお節		キャベツ, にんじん, もやし, 小松菜	
		さつま汁	鶏肉, 豆腐, みそ	米油, さつま芋, こんにゃく	しょうが, にんじん, ごぼう, 大根, 長ねぎ, ほうれん草	
27 月		カレーピラフ	豚肉	米, 麦, 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	724 kcal 32.4 g
		ビーンズサラダ	大豆, 白いんげん豆, ハム	米油, 砂糖, マヨネーズ(ノンエッグ)	枝豆, にんじん, ★きゅうり, とうもろこし	
		大根の和風ポトフ	鶏肉, ウィナー	じゃが芋	大根, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, 小松菜, しめじ	
28 火		会津ソースカツ丼	豚肉	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 米油, 砂糖	キャベツ	793 kcal 32.1 g
		こづゆ	★ほたて	里芋, こんにゃく, 豆麩	きくらげ, しいたけ, 大根, にんじん, 枝豆	
		りんご			★りんご	
29 水		豚骨ラーメン	なると, 焼豚, 豆乳	中華めん, 米油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, ほうれん草	722 kcal 30.1 g
		パンバンジーサラダ	鶏肉	砂糖, ★ごま	★きゅうり, にんじん, キャベツ	
		秋冬野菜のめぐみケーキ	★卵, ★牛乳	小麦粉, 砂糖, ★バター, マーガリン, さつま芋	にんじん, ★かぼちゃ, 小松菜	
30 木		ご飯		米, 麦		728 kcal 25.3 g
		スタミナ納豆	挽きわり納豆, 鶏肉	★ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ	
		里芋の揚げ煮	みそ	里芋, かたくり粉, 米油, 砂糖		
		五目汁	豚肉, 豆腐, 油揚げ	米油	しょうが, にんじん, ごぼう, しめじ, 長ねぎ, ほうれん草	

献立メモ

◆7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などの栄養をしっかり摂ることと、よく噛んで食べることがたいせつです。噛み応えのある食べ物をたくさん使って作ることで、しっかり噛み、味わって食べてほしいです。

◆24日(金)「和食の日」

11月24日は、「いい日本食の日」の語呂合わせから、「和食の日」になっています。この日は、旬の食材をたくさん使った和食の献立を味わってください。

◆28日(火) 姉妹都市の料理「福島県南会津郡下郷町」

「こづゆ」は、西東京市と姉妹都市を結んでいる、福島県南会津郡下郷町の郷土料理です。会津地方では古くからお祝い事の席でよく食べられてきた料理で、ホタテで取った出汁で作る汁物です。

市内共通献立について

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【大根の和風ポトフ】です。ひばりが丘中学校では27日(月)に地場産の大根、キャベツ、小松菜を使用して作る予定です。楽しみにしてください！

※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。

読書月間コラボメニュー

11月は読書月間です。そこで、本に出てくる料理や本の内容に関連するような料理を提供します。今回は、読書部の皆さんが提案してくれました。料理の元になった本は図書室にもありますので、ぜひ手に取ってみてください！

□ 2日(木) 【里芋とレンコンのクロケット・サラダ仕立て】

「給食のおにいさん」 遠藤彩見 著 / 幻冬舎

□ 9日(木) 【ジュームスープ】

「食堂かたつむり」 小川糸 著 / ポプラ社

□ 10日(金) 【ぐりとぐらのカステラ】

「ぐりとぐら」 中川李枝子 作 大村百合子 絵 / 福音館書店

めぐみちゃんメニュー

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」の一環で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ています。本校からは4つのメニューが採用されました。今月の給食では、応募されたメニューの中から、16日(木)に【西東京はくさいくりにむスープ】(2年A組 さん考案)、22日(水)に【具だくさんめぐみちゃんロールキャベツ】(2年A組 さん考案)、29日(水)に【秋冬野菜のめぐみケーキ】(1年B組 さん考案)の3つを、地場産の野菜を使用して作る予定です。お楽しみに！

☆今月の地場農産物☆

- ◆田倉農園より キャベツ・里芋・大根・かぶ・ほうれん草
- ◆都築農園より キャベツ・セロリ・里芋
- ◆和ファームより キャベツ・白菜・大根
- ◆高田農園より しいたけ・ひらたけ
- ◆中野農園より 小松菜・白菜・ブロッコリー・みかん
- ◆臼井農園より さつま芋 (新潟県から産地直送)



農産物キャラクター「めぐみちゃん」