

令和7年度 8・9月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年8月26日

日	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・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	1群・2群 たんぱく質・無機質
27 水	夏野菜カレーライス	牛乳	◎豚肉	米,麦,米油,じゃが芋,米油,米油,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	820 kcal
	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	22.3 g
	みかんゼリー		アガー	砂糖	みかん缶,みかんジュース	27.9 g
28 木	しょうがご飯	牛乳	◎鶏肉	米,麦,米油,砂糖	新しょうが,にんじん,えのきたけ	738 kcal
	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,にら	34.4 g
	糸寒天の和え物		糸寒天	米油,砂糖	きゅうり,にんじん,とうもろこし,キャベツ	30.6 g
	とうがんのみそ汁		◎鶏肉,油揚げ,削り節,みそ,みそ		冬瓜,にんじん,えのきたけ,長ねぎ,ほうれん草	
29 金	冷やし中華	牛乳	◎ハム,★卵	中華めん,米油,砂糖,★ごま,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	762 kcal
	ジャンボシュウマイ		◎豚肉	しゅうまいの皮,◎ラード,かたくり粉	玉ねぎ,たけのこ,れんこん,しょうが	33.1 g
	のり塩ポテト		青のり	じゃが芋,米油		31.4 g
1 月	ツナピラフ	牛乳	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,マッシュルーム,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	725 kcal
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ,◎ハム	米油,砂糖,マヨネーズ(ノンエッグ)	にんじん,きゅうり,とうもろこし	28.1 g
	トマトポトフ		◎ベーコン,◎豚肉,◎ウィンナー	米油,じゃが芋,砂糖	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ブロッコリー,トマト缶	26.3 g
2 火	もろこしご飯	牛乳		米,麦	とうもろこし	720 kcal
	いかのかりん揚げ		★いか	かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが	32.5 g
	豚しゃぶ和え		◎豚肉	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	24.9 g
	豆腐とねぎのみそ汁		豆腐,油揚げ,削り節,みそ,みそ		玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ,ほうれん草	
3 水	オレンジフレンチトースト	牛乳	★卵	★食パン,マーガリン,砂糖	みかんジュース	765 kcal
	オリエンタルサラダ			砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,にら	30.0 g
	マカロニのクリーム煮		◎鶏肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米油,マカロニ,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	33.1 g
4 木	鶏とめかぶのご飯	牛乳	◎鶏肉,めかぶ	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん	721 kcal
	さばの文化干し		★さば			33.8 g
	かりぼり和え		刻み昆布	★ごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,たくあん	35.3 g
	沢煮碗		◎鶏肉,削り節		にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ	
5 金	ご飯	牛乳		米,麦		740 kcal
	ハンバーグ		◎豚肉,◎鶏肉	米油,パン粉,砂糖	玉ねぎ,トマト缶	31.8 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	24.7 g
	リボンパスタのスープ		◎鶏肉	米油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,ほうれん草	
8 月	ミートソースパゲティ	牛乳	◎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	848 kcal
	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	29.9 g
	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	29.5 g
9 火	親子丼	牛乳	◎鶏肉,★卵	米,麦,米油,砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,長ねぎ	757 kcal
	とうがんの菊花あんかけ		◎鶏肉	砂糖,かたくり粉	冬瓜,しょうが,葉ねぎ,菊の花	35.2 g
	なすのみそ汁		油揚げ,削り節,みそ,みそ		なす,玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ,ほうれん草	25.3 g
10 水	ご飯	牛乳		米,麦		708 kcal
	鮭のホイル焼き		銀鮭,みそ	米油,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	32.3 g
	白菜の甘酢漬け			砂糖	白菜,にんじん,きゅうり	24.0 g
	けんちん汁		◎鶏肉,削り節	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	
11 木	チンジャオロース丼	牛乳	◎豚肉,凍り豆腐	米,麦,米油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,たけのこ,ピーマン,にんじん,チンゲン菜,玉ねぎ,きくらげ	724 kcal
	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	29.9 g
	果物(りんご)				★りんご	24.2 g

12 金	ご飯	牛 乳		米,麦		707 kcal
	のりの佃煮		のり	砂糖		26.6 g
	ピリ辛肉じゃが		◎豚肉	米油,じゃが芋,しらたき,砂糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	16.0 g
	小松菜の炒め物		◎ハム	米油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,しめじ,小松菜	
16 火	きのこご飯	牛 乳		米,麦,米油,砂糖	しめじ,生椎茸,しいたけ,えのきたけ,ひらたけ(生),にんじん	705 kcal
	ししゃものマヨネーズフライ		☆子持ちししゃも	マヨネーズ(ノンエッグ),小麦粉,パン粉,米油		27.9 g
	もやしの和え物			砂糖,米油	にんじん,もやし,小松菜	26.2 g
	ごまだれ汁		◎鶏肉,みそ,みそ,削り節	米油,じゃが芋,★ねりごま,★ごま	にんじん,白菜,長ねぎ,ほうれん草	
17 水	マーガリンパン	(マ ス ジ カ ヨ ッ ト)		★マーガリンパン		801 kcal
	ムサカ		◎豚肉,大豆,豆乳,★チーズ	じゃが芋,米油,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,なす,トマト缶	33.1 g
	ホルタ		ツナ	オリーブ油,砂糖	玉ねぎ,きゅうり,ほうれん草,にんにく,レモン果汁	34.2 g
	レヴィシアスーパ		◎ベーコン,ひよこ豆	米油	玉ねぎ,セロリ,にんじん,キャベツ,小松菜	
	ジョア(マスカット)		★乳酸菌飲料(マスカット味)			
22 月	けんちんうどん	牛 乳	◎豚肉,油揚げ,削り節	うどん,米油,里芋	にんじん,ごぼう,大根,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草	704 kcal
	野菜の海苔酢和え		海苔	米油,砂糖	ほうれん草,もやし,にんじん,えのきたけ	28.3 g
	二色きな粉おはぎ		きな粉,うぐいすきな粉	米,もち米,砂糖,砂糖		15.8 g
24 水	チキンカレーライス	牛 乳	◎鶏肉	米,麦,米油,じゃが芋,米油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん	785 kcal
	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,レモン果汁,玉ねぎ	23.0 g
	果物(なし)				★梨	27.5 g
25 木	サイファン	牛 乳	◎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	703 kcal
	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	35.4 g
	レタスの中華おひたし		ツナ	砂糖,ごま油	レタス,大根,きゅうり	24.7 g
	きくらげと卵のスープ		★卵,◎鶏肉,削り節	米油,かたくり粉	にんじん,たけのこ,白菜,長ねぎ,生きくらげ黒,チンゲン菜	
26 金	ご飯	牛 乳		米,麦		727 kcal
	鶏肉のねぎ塩焼き		◎鶏肉	砂糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	35.3 g
	わかめとじゃこの和え物		★ちりめんじゃこ,わかめ	砂糖,ごま油	きゅうり,キャベツ,にんじん,しょうが,長ねぎ	26.8 g
	呉汁		◎豚肉,生揚げ,大豆,削り節,みそ,みそ	米油,里芋,こんにゃく	にんじん,長ねぎ,小松菜	
29 月	鶏ごぼうピラフ	牛 乳	◎鶏肉	米,麦,豆乳バター,米油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ごぼう,にんじん,マッシュルーム,パセリ	709 kcal
	アクアパッツァ		シロイトタラ	オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,トマト,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,しめじ	35.0 g
	じゃが芋とベーコンのスープ煮		◎ベーコン	米油,じゃが芋	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,ブロッコリー	25.1 g
	果物(ぶどう)				★ぶどう	
30 火	かて飯	牛 乳	◎鶏肉,油揚げ	米,麦,米油,砂糖	にんじん,大根,ごぼう,しいたけ	845 kcal
	さつま芋コロッケ		◎豚肉	さつま芋,米油,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉,パン粉,米油	玉ねぎ	28.5 g
	つみっこ		◎鶏肉,削り節	小麦粉,里芋	大根,にんじん,ごぼう,長ねぎ,ほうれん草	29.3 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。

☆献立メモ☆

◆1日(月)「防災の日」献立

災害時の備蓄として常温で保存しておける乾物や缶詰を献立に取り入れます。

◆9日(火) 重陽の節句

「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を觀賞したり、菊酒を飲んだりして無病息災、健康長寿を祈ります。給食では菊の花を使った菊花あんかけを作ります。

◆17日(水) 世界の料理「ギリシャ」

「ムサカ」はギリシャ料理を代表する料理です。ナスとじゃが芋、ミートソース、ホワイトソースを重ねてオーブンでこんがり焼き上げます。

◆22日(月) 行事食「お彼岸献立」

お彼岸には、お墓参りやお供えをして、ご先祖様を供養します。秋の彼岸には、秋に咲く萩(はぎ)の花にちなんで、「おはぎ」をお供えします。

◆30日(火) 郷土料理「埼玉県」

1年生が25日に郊外学習で川越に行きます。「さつま芋」は、川越の特産品です。

☆今月の予定☆

- ◆9月25日(木):1年生 郊外学習、2年生 職場体験①
- ◆9月26日(金):2年生 職場体験②、IJ2・3年生 職場体験



☆今月の地場・産直野菜☆

- ◆中野農園より 小松菜
- ◆加藤ファームより ブルーベリー
- ◆高田農園より 生きくらげ



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」