

# 令和7年度 11月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校  
令和7年10月31日

日	献立名	牛乳	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	I群・ たんぱく質 脂質
4 火	シナモンアップルトースト	○		★食パン,はちみつ,マーガリン(乳不使用)	☆りんご(ジャム),☆りんご	762 kcal 33.2 g 30.3 g
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	オリーブ油,米油,砂糖	小松菜,にんじん,キャベツ,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,トマト缶	
6 木	じゃこ菜飯	○	☆ちりめんじやこ	米,麦,ごま油	小松菜	756 kcal 32.2 g 29.0 g
	揚げ出し豆腐		豆腐,かつお節	かたくり粉,小麦粉,米油,砂糖	長ねぎ	
	海藻の和え物		海藻ミックス,ひじき	砂糖,米油	もやし,キャベツ,にんじん	
	五目汁		豚肉,豆腐,油揚げ,削り節	米油	しょうが,にんじん,ごぼう,しめじ,長ねぎ,ほうれん草	
7 金	きのこクリームスパゲティ	○	ベーコン,鶏肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	スパゲティ,オリーブ油,米油,米油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,エリンギ,しめじ,ほうれん草	785 kcal 28.4 g 32.5 g
	もやしのシャキシャキサラダ		ツナ	米油,砂糖	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし,にんにく,玉ねぎ	
	さつま芋チップス			さつま芋,米油,砂糖,はちみつ		
13 木	フィッシュバーガー	○	モウカサメ	★パン,小麦粉,パン粉,パン粉,米油	キャベツ	775 kcal 37.6 g 31.0 g
	ピクルス風サラダ			米油,砂糖	きゅうり,にんじん,大根,赤パプリカ,黄パプリカ	
	豆乳コーンチャウダー		鶏肉,豆乳	米油,じゃが芋,小麦粉,米油	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草,クリームコーン缶	
14 金	かやくご飯	○	鶏肉,油揚げ	米,麦,米油,砂糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	700 kcal 27.3 g 24.5 g
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,青のり	小麦粉,米油		
	かぶの甘酢和え			砂糖	にんじん,かぶ,かぶの葉,白菜	
	すまし汁(わかめ)		豆腐,わかめ,削り節		にんじん,大根,えのきたけ,長ねぎ	
17 月	ポークカレーライス	○	豚肉	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	748 kcal 22.4 g 24.1 g
	花野菜のサラダ			米油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,ブロッコリー,カリフラワー	
	果物(りんご)				☆りんご	
18 火	会津ソースカツ丼	○	豚肉	米,麦,小麦粉,パン粉,パン粉,米油,砂糖	キャベツ	789 kcal 32.9 g 23.1 g
	野菜の昆布和え		塩昆布		白菜,にんじん,小松菜	
	こづゆ		☆干し貝柱,削り節	里芋,こんにゃく,豆ふ	きくらげ,しいたけ,大根,にんじん	
19 水	ご飯	○		米,麦		759 kcal 34.8 g 28.4 g
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,大豆,みそ,八丁みそ	米油,砂糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,長ねぎ,にら,しいたけ	
	ワンタンスープ		豚肉	米油,キューブワンタン,ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,白菜,きくらげ,長ねぎ	
20 木	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	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	860 kcal 26.6 g 21.8 g
	野菜の中華和え			ごま油,米油,砂糖	にんじん,大根,キャベツ,にら	
	焼き芋			さつま芋		
21 金	ご飯	○		米,麦		745 kcal 29.3 g 32.3 g
	さんまの竜田揚げ		★さんま	かたくり粉,米油	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	
	塩豚汁		豚肉,油揚げ,削り節	米油	にんじん,大根,白菜,しめじ,葉ねぎ	
25 火	ご飯	○		米,麦		751 kcal 31.2 g 26.5 g
	くじびきハンバーグ		豚肉,鶏肉	米油,パン粉,砂糖	玉ねぎ,にんじん,トマト缶	
	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	
	ABCスープ		鶏肉	米油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,ほうれん草	

26 水	あんかけ丼	○	豚肉,豆腐,★うずら卵	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,白菜,たけのこ,しいたけ,チンゲン菜	699 kcal 28.6 g
	たこと野菜のレモン風味		★たこ	米油,砂糖	キャベツ,小松菜,きゅうり,レモン果汁,にんにく,玉ねぎ	
	果物(みかん)				★みかん	20.3 g
27 木	ご飯	○		米,麦		742 kcal
	ヤンニヨムチキン		鶏肉	かたくり粉,小麦粉,米油,米油,砂糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	26.8 g
	チョレギサラダ		わかめ,刻みのり	ごま油,☆ごま	キャベツ,きゅうり,レモン果汁,にんにく	25.5 g
	トッポギ入りスープ		ベーコン	トッポギ	しょうが,玉ねぎ,たけのこ,白菜,にんじん,しいたけ,長ねぎ,チンゲン菜	
28 金	カラフルピラフ	○	ベーコン	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	703 kcal
	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,キャベツ,ほうれん草	23.1 g
	カップケーキ		豆乳,豆乳クリーム,★卵	ミックス粉(乳不使用),マーガリン(乳不使用),マーガリン(乳不使用),砂糖,★チョコレート		22.5 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★☆印がついています。

### ✿献立メモ✿

#### ◆7日(金)「いい歯の日」献立

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素をしっかり摂ることに加え、よく噛んで食べることが大切です。この日はカルシウム豊富で噛み応えのある料理を作ります。

#### ◆18日(火) 姉妹都市「福島県会津郡下郷町」

西東京市では、福島県南会津郡下郷町と姉妹都市を結んでいます。「こづゆ」は福島県会津地方の代表的な郷土料理です。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。

#### ◆21日(金)「和食の日」献立

11月24日は、“いい日本食の日”的語呂合わせから、「和食の日」とされています。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みてください。

#### ◆27日(木) 世界の料理「韓国」

この日は甘辛いタレをからめた「ヤンニヨムチキン」、のりとごまを使った「チョレギサラダ」、棒状の餅を使った「トッポギ入りスープ」を作ります。

### ✿今月の予定✿

- ◆11月5日(水):全学年 給食なし
- ◆11月10日(月)～12日(水):期末考査 給食なし



### ✿今月の地場・産直野菜✿

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| ◆中野農園より               | 小松菜,みかん |
| ◆田倉農園より               | だいこん,白菜 |
| ◆都築農園より               | キャベツ    |
| 農産物キャラクター<br>「めぐみちゃん」 |         |



### ■ 読書月間コラボメニュー ■

11月は読書月間です。給食では、読書部の皆さん提案してくれた本に出てくる料理を作ります。料理のもの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ね。

- 19日(水)【マーボー豆腐】 「給食アンサンブル」 如月かずさ 著 / 光村図書
- 25日(火)【くじびきハンバーグ】 「給食のおにいさん」 遠藤彩見 著 / 幻冬舎文庫
- 28日(金)【カップケーキ】 「はらぺこあおむし」 エリック・カール 著 / 偕成社