

# 令和7年度12月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校  
令和7年11月28日

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	五穀類・ たんばく質 脂質
1月	ご飯	○		米,麦		742 kcal
	白身魚の玉ねぎソース		メルルーサ	小麦粉,かたくり粉,米油,米油,砂糖	しょうが,玉ねぎ	31.1 g
	白菜のおひたし		かつお節		白菜,にんじん,もやし,小松菜	26.1 g
	豚汁		豚肉,削り節,みそ,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	にんじん,しめじ,ごぼう,大根,長ねぎ,ほうれん草	
2火	ツナコーントースト	○	ツナ	★食パン,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,とうもろこし	746 kcal
	ガーリックシュリンプサラダ		★えび	オリーブ油,米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	28.2 g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン,白いんげん豆,★牛乳,★生クリーム	オリーブ油,じゃが芋,★バター	かぼちゃペースト,玉ねぎ,セロリ,パセリ	36.0 g
3水	きゃべすき丼	○	豚肉,豆腐	米,麦,しらたき,米油,砂糖,かたくり粉	にんじん,キャベツ,長ねぎ,小松菜	733 kcal
	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	30.9 g
	りんごゼリー		アガー	砂糖	☆りんごジュース	20.8 g
4木	キンパ風混ぜご飯	○	豚肉	米,麦,米油,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,小松菜,大豆もやし,たくあん	737 kcal
	大学芋			さつま芋,米油,砂糖,水あめ,☆ごま		26.0 g
	わかめと卵のスープ		豆腐,わかめ,★卵,削り節	かたくり粉,ごま油	大根,えのきたけ,長ねぎ,ほうれん草	26.4 g
5金	ご飯	○		米,麦		687 kcal
	鮭の香草パン粉焼き		鮭	オリーブ油,パン粉	にんにく	35.8 g
	チキンサラダ		鶏肉	米油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,にんじん	17.6 g
	ミネストローネ		ベーコン	米油,じゃが芋,マカロニ,砂糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶	
8月	肉汁うどん	○	豚肉,油揚げ,削り節	うどん,米油	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草	727 kcal
	キャベツのごま和え			☆ごま,☆ねりごま,砂糖	さやいんげん,キャベツ,にんじん,もやし	32.4 g
	さつま芋の豆乳蒸しパン		豆乳	小麦粉,砂糖,米油,さつま芋		21.5 g
9火	ご飯	○		米,麦		797 kcal
	里芋コロッケ		豚肉	里芋,じゃが芋,米油,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉,パン粉,米油	れんこん,玉ねぎ	30.0 g
	もやしの和え物			砂糖,米油	にんじん,もやし,小松菜	26.5 g
	むらこも汁		豚肉,豆腐,★卵,削り節	米油,かたくり粉	にんじん,えのきたけ,たけのこ,長ねぎ,ほうれん草	
10水	ジャンバラヤ	○	鶏肉,ウィンナー	米,麦,米油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	701 kcal
	チョップドサラダ		ハム	砂糖	大根,にんじん,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,にんにく,玉ねぎ	28.2 g
	シーフードチャウダー		ベーコン,★いか,★えび,豆乳	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,マッシュルーム,パセリ	21.6 g
	果物(みかん)				★みかん	
11木	ご飯	○		米,麦		757 kcal
	さばのカレー竜田揚げ		★さば	かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが	33.3 g
	おかか和え		かつお節		小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	28.4 g
	かす汁		鶏肉,削り節,みそ	米油,じゃが芋	えのきたけ,白菜,にんじん,大根,ほうれん草	
12金	サイコロポークピラフ	○	豚肉	米,麦,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,黄パプリカ,パセリ	724 kcal
	ガーリックポテト			じゃが芋,米油		26.3 g
	ほうれん草のクリームスープ		鶏肉,★牛乳,★生クリーム	米油,小麦粉,米油	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,白菜,マッシュルーム,とうもろこし,ほうれん草	24.8 g
	ジョア(ストロベリー)		☆乳酸菌飲料			
15月	ハヤシライス	○	豚肉	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,米油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト	823 kcal
	キャロットサラダ		ツナ	オリーブ油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,にんにく,レモン果汁	25.1 g
	フルーツポンチ			砂糖	★みかん缶,☆パイナップル缶,☆黄桃缶,☆りんご缶,★みかん缶 汁	26.4 g

16 火	ご飯	○		米,麦		776 kcal
	ぶりのから揚げ みぞれがけ		ぶり	小麦粉,かたくり粉,米油,砂糖	しょうが,大根	35.6 g
	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	30.4 g
	ふがき汁		鶏肉,豆腐,かまぼこ,みそ,削り節		しいたけ,大根,にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
17 水	ココアフレンチトースト	○	★卵,豆乳	★ソフトフランスパン,マーガリン(乳不使用),マー ガリン(乳不使用),砂糖		784 kcal
	ツナサラダ		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	31.6 g
	トマトシチュー		豚肉	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,マッシュ ルーム,トマト缶	35.5 g
18 木	茶飯	○		米,麦		734 kcal
	おでん		揚げボール,ちくわ,☆がんもどき,削り節,★ うずら卵	ちくわぶ,こんにゃく	大根,にんじん	29.1 g
	野菜と豚肉の昆布和え		豚肉,塩昆布		白菜,にんじん,小松菜	20.0 g
	果物(紅まどんな)				★紅まどんな	
19 金	豆ご飯	○	豚肉,大豆	米,麦,米油,砂糖	にんじん,さやいんげん	726 kcal
	きびなごのから揚げ		★きびなご	上新粉,かたくり粉,米油	しょうが	28.4 g
	野菜のごまだれ和え		わかめ	砂糖,米油,☆ごま	キャベツ,小松菜,にんじん	24.1 g
	きりたんぼ汁		鶏肉	きりたんぼ	大根,ごぼう,長ねぎ,まいたけ,せり	
22 月	肉みそキャベツ丼	○	豚肉,生揚げ,みそ	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベ ツ,にら	779 kcal
	かぼちゃの煮物			砂糖	かぼちゃ	33.8 g
	ゆず風味の鶏塩汁		鶏肉,油揚げ,削り節	米油	にんじん,大根,白菜,しめじ,葉ねぎ,★ゆず, ゆず(果汁、生)	26.1 g
23 火	ドリア	○	鶏肉,豆乳,みそ,★チーズ	アルファ化米,米油,米油,小麦粉,パン粉	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム	745 kcal
	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	28.2 g
	ベーコンポテトスープ		ベーコン	米油,じゃが芋	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,ブロッ コリー	30.0 g
24 水	トマトファルファツレ		豚肉	マカロニ,米油,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ,マッシュ ルーム,赤パプリカ,黄パプリカ,ブロッコ リー,トマト缶	757 kcal
	ローストチキン		鶏肉	はちみつ	にんにく	27.5 g
	ドーナツ		豆乳	砂糖,豆乳バター,ミックス粉(乳不使用),米 油,粉糖		30.1 g
	ぶどうジュース				☆ぶどうジュース	

※ 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☆

### ◆10日(水) 世界の料理「アメリカ」

「ジャンバラヤ」はアメリカ南部の料理で、スパイシーな炊き込みご飯です。「チョップ  
ドサラダ」は、食材を細かく切ったニューヨーク生まれのサラダ、「チャウダー」は、野  
菜や魚介類を煮込んだスープです。

### ◆16日(火) 行事食「大雪」

「大雪(たいせつ)」は季節を表す二十四節気のひとつで、本格的に冬が到来する時  
期を表しています。給食では、雪にちなんで「みぞれ」や「ふがき」などの名前が付く料  
理を提供します。材料には大根おろしや、ちぎり豆腐を使います。

### ◆19日(金) 郷土料理「秋田県」

「きりたんぼ」は、ご飯を潰して棒に巻きつけ、焼いたものです。今回は、きりたんぼ  
鍋をイメージして、きりたんぼと野菜を鶏ガラだして煮た汁物を作ります。

### ◆22日(月) 行事食「冬至」

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。給食では「かぼちゃの煮物」と、  
すりおろしたゆずの皮と絞った果汁で風味付けした「ゆず風味の鶏塩汁」を作ります。

## ☆今月の予定☆

- ◆12月9日(火):IJ学級 マラソン大会試走 給食なし
- ◆12月18日(木):IJ学級 マラソン大会 給食なし



## ☆今月の地場・産直野菜☆

- ◆中野農園より 小松菜
- ◆田倉農園より にんじん
- ◆都築農園より 白菜、キャベツ、ゆず



## ☆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どもたちにさらに意識してもらうため、11～12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。今回は、3日(水)に地場産の小松菜を使って共通メニュー「きゃべすき丼」を提供します。