

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	タンパク質 - 脂質
1月	ご飯	○		米,麦		742 kcal 31.1 g 26.1 g
	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	
	白菜のおひたし		かつお節		白菜,にんじん,もやし,小松菜	
	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月	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 28.2 g 36.0 g
	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	
	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	
3月	キャベツき丼	○	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 30.9 g 20.8 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	
	りんごゼリー		アガ	砂糖	☆りんごジュース	
4月	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 26.0 g 26.4 g
	大学芋			さつま芋,米油,砂糖,水あめ,☆ごま		
	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	
5月	ご飯	○		米,麦		687 kcal 35.8 g 17.6 g
	鮭の香草パン粉焼き		鮭	オリーブ油,パン粉	にんにく	
	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	
	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	
6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 32.4 g 21.5 g
	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	
	さつま芋の豆乳蒸しパン		豆乳	小麦粉,砂糖,米油,さつま芋		
7月	ご飯	○		米,麦		797 kcal 30.0 g 26.5 g
	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	
	もやしの和え物			砂糖,米油	にんじん,もやし,小松菜	
	むらくも汁		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	
8月	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 28.2 g 21.6 g
	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	
	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	
	果物(みかん)				★みかん	
9月	ご飯	○		米,麦		757 kcal 33.3 g 28.4 g
	さつま芋の豆乳蒸しパン		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	
	もやしの和え物			砂糖,米油	にんじん,もやし,小松菜	
	むらくも汁		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月	さばのカレー竜田揚げ	○	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	724 kcal 26.3 g 24.8 g
	おかか和え		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	
	かす汁		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	
	果物(みかん)				★みかん	
11月	ご飯	○		米,麦		757 kcal 33.3 g 28.4 g
	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	
	おかか和え		かつお節		小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	
	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月	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	823 kcal 25.1 g 26.4 g
	ガーリックポテト			じゃが芋,米油		
	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	
	ジョア(ストロベリー)		☆乳酸菌飲料			
13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 25.1 g 26.4 g
	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	
	フルーツポンチ			砂糖	★みかん缶,☆パイン缶,☆黄桃缶,☆りんご缶,★みかん缶汁	

16 火	ご飯	○	米,麦		776 kcal 35.6 g 30.4 g
	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	
	野菜の香味和え			砂糖,ごま油,☆ごま	
	ふぶき汁		鶏肉,豆腐,かまぼこ,みそ,削り節		
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 31.6 g 35.5 g
	ツナサラダ		ツナ	米油,砂糖	
	トマトシチュー		豚肉	米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	
18 木	茶飯	○	米,麦		734 kcal 29.1 g 20.0 g
	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	
	野菜と豚肉の昆布和え		豚肉,塩昆布		
	果物(紅まどんな)				
19 金	豆ご飯	○	豚肉,大豆	米,麦,米油,砂糖	726 kcal 28.4 g 24.1 g
	きびなごのから揚げ		★きびなご	上新粉,かたくり粉,米油	
	野菜のごまだれ和え		わかめ	砂糖,米油,☆ごま	
	きりたんぽ汁		鶏肉	きりたんぽ	
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	779 kcal 33.8 g 26.1 g
	かぼちゃの煮物			砂糖	
	ゆず風味の鶏塩汁		鶏肉,油揚げ,削り節	米油	
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	745 kcal 28.2 g 30.0 g
	コーンフレークサラダ			米油,砂糖,コーンフレーク	
	ベーコンポテトスープ		ベーコン	米油,じゃが芋	
24 水	トマトファルファッレ	○	豚肉	マカロニ,米油,オリーブ油	757 kcal 27.5 g 30.1 g
	ローストチキン		鶏肉	はちみつ	
	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	
	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「ふぶき」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」

「きりたんぽ」は、ご飯を漬して棒に巻きつけ、焼いたものです。今回は、きりたんぽ鍋をイメージして、きりたんぽと野菜を鶏ガラだしで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 納食なし
- ◆12月18日(木):IJ学級 マラソン大会 納食なし



✿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
- 農産物キャラクター
「めぐみちゃん」



✿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「キャベツすき丼」を提供します。