

令和8年度8・9月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年8月26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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
27 木	夏野菜カレーライス		◎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 金	麻婆豆腐丼		豆腐, ◎豚肉, 大豆, みそ	米, 麦, 米油, 砂糖, ごま油, かたくり粉	しょうが, にんにく, にんじん, しいたけ, たけのこ, 長ねぎ, にら	734 kcal
	茎わかめ入り中華スープ	○	◎鶏肉, 茎わかめ	春雨	しょうが, もやし, 大根, しいたけ, にんじん, 小松菜	29.9 g
	ぶどうゼリー(アガー)		アガー	砂糖	☆ぶどうジュース	21.8 g
31 月	しょうがご飯		◎鶏肉	米, 麦, 米油, 砂糖	新しょうが, にんじん, えのきたけ	745 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	36.6 g
	海藻サラダ		海藻ミックス, ひじき	ごま油, 砂糖	もやし, キャベツ, にんじん, とうもろこし	30.1 g
	とうがんのみそ汁		◎鶏肉, 油揚げ, かつお中厚削り, みそ, みそ		冬瓜, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, ほうれん草	
1 火	ツナピラフ		ツナ	米, 麦, ﾏｰｶﾞﾘﾝ（乳不使用）, 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	678 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	26.8 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	25.7 g
2 水	豚すき丼		◎豚肉, 豆腐	米, 麦, 米油, こんにゃく, 砂糖	しょうが, 白菜, にんじん, しめじ, 生椎茸, ほうれん草, 長ねぎ	738 kcal
	のり塩ポテト	○	青のり	じゃが芋, 米油		31.4 g
	大根とわかめのみそ汁		わかめ, かつお中厚削り, みそ, みそ		大根, えのきたけ, 長ねぎ	23.7 g
3 木	シナモントースト			★食パン, ★バター, 砂糖, はちみつ		824 kcal
	カラフルサラダ	○		米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, とうもろこし, 玉ねぎ	30.7 g
	ポークビーンズ		大豆, ◎豚肉	米油, じゃが芋, 小麦粉, 米油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, トマト缶	36.7 g
	果物（メロン）				☆メロン	
4 金	もろこしご飯			米, 麦	とうもろこし	718 kcal
	いかのかりんとうがらめ	○	★いか	小麦粉, かたくり粉, 米油, 砂糖		35.6 g
	野菜のゆかりあえ				小松菜, 水菜, にんじん, キャベツ, ゆかり	19.2 g
	豚じゃがみそ汁		◎豚肉, みそ, みそ, かつお中厚削り	じゃが芋	にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	
7 月	プルコギ丼		◎豚肉	米, 麦, 米油, 砂糖, ☆ごま, ☆ごま, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, ピーマン, 赤パプリカ, にら	638 kcal
	茎わかめのナムル		茎わかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし, しょうが	32.0 g
	大根とわかめのスープ		わかめ, ◎鶏肉, 豆腐, かつお中厚削り		大根, しめじ, 長ねぎ, にんじん	11.7 g
	ジョア（マスカット）		☆乳酸菌飲料（ﾏｽｶｯﾄ味）			
8 火	ご飯			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	
9 水	菊花ずし		油揚げ	米, 砂糖	かんぴょう, にんじん, しいたけ, れんこん, 菊の花, さやいんげん	716 kcal
	菊花しゅうまい	○	◎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	35.4 g
	野菜のおかか和え		かつお節		キャベツ, にんじん, 小松菜	25.5 g
	かきたま汁		◎鶏肉, 豆腐, ★卵, かつお中厚削り	かたくり粉	にんじん, 長ねぎ, 小松菜	
10 木	ミートソースパゲティ		◎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	676 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	26.1 g
	果物（なし）				☆梨	23.3 g
11 金	ご飯			米, 麦		609 kcal
	鶏肉のねぎ塩焼き	○	◎鶏肉	砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	32.0 g
	磯香和え		海苔		キャベツ, 小松菜, もやし, にんじん	14.3 g
	のっぺい汁		◎鶏肉, かつお中厚削り	里芋, こんにゃく, かたくり粉	★ごぼう, 大根, にんじん, しめじ, 長ねぎ, 小松菜	
14 月	振替休日					

15火	大豆入りひじきご飯	○	ひじき, 大豆	米, 麦, 米油, しらたき, 砂糖	にんじん	633 kcal
	豚肉の香味焼き		◎豚肉	砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ, ピーマン	34.1 g
	野菜の風味づけ		昆布		にんじん, きゅうり, キャベツ, しょうが	19.0 g
	豆腐とねぎのみそ汁		豆腐, 油揚げ, かつお中厚削り, みそ, みそ		玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, ほうれん草	
16水～17木	中間考査(給食なし)					
18金	胚芽パン	○		★胚芽パン		840 kcal
	ムサカ		◎豚肉, 大豆, ★牛乳, ★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	36.8 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	38.6 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	
24木	けんちんうどん	○	◎豚肉, 油揚げ, かつお中厚削り	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	709 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	29.5 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
25金	里芋ご飯	○	◎豚肉, 油揚げ	米, もち米, 里芋, 米油, 砂糖	にんじん	713 kcal
	にぎすのから揚げ		☆にぎす	米粉, 上新粉, 小麦粉, 米油		31.6 g
	即席漬け		刻み昆布		にんじん, キャベツ, かぶ, かぶの葉	21.3 g
	お月見汁		◎鶏肉, かまぼこ, かつお中厚削り	白玉粉, 米油	かぼちゃペースト, しょうが, にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜	
28月	ご飯	○		米, 麦		747 kcal
	鮭ときのこの黄金焼き		★鮭, みそ	米油, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖	えのきたけ, ひらたけ(生), まいたけ	38.6 g
	こんにゃくの和え物			サラダこんにゃく, 砂糖, 米油	キャベツ, にんじん, 小松菜	24.0 g
	呉汁		◎豚肉, 生揚げ, 大豆, かつお中厚削り, みそ, みそ	米油, 里芋, こんにゃく	にんじん, 長ねぎ, 小松菜	
29火	かて飯	○	◎鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 米油, 砂糖	にんじん, 大根, ★ごぼう, しいたけ	869 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	30.8 g
	からし和え				にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	29.3 g
	つみっこ		◎鶏肉, かつお中厚削り	小麦粉, 里芋	大根, にんじん, ★ごぼう, 長ねぎ, ほうれん草	
30水	ガーリックトースト			★ソフトフランスパン, ★バター	にんにく, パセリ	719 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	22.0 g
	コーンチャウダー		◎鶏肉, ★牛乳	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	33.0 g
	果物(ぶどう)				☆ぶどう	
	コーヒー牛乳		☆ミルクコーヒー			

※ 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。

✿今月の予定✿

◆8月26日(水):始業式
◆9月16日(水)～17日(木):中間考査のため給食提供なし



✿今月の地場・産直野菜✿

◆中野農園より　　小松菜



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」

✿献立メモ✿

◆1日(火)「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(水) 重陽の節句
「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を観賞したり、菊の花で作った酒を飲んだりして無病息災、健康長寿を祈ります。給食では菊の花をちらした「菊花ずし」、菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」をいただきます。

◆18日(金) 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と焼き上げます。

◆24日(木) 行事食「お彼岸献立」
秋のお彼岸は秋分の日を中心にその前後3日ずつを合わせた7日間のことをいい、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。24日の給食では「きなこ」と「うぐいすきなこ」で作った二色のおはぎをいただきます。

◆25日(金) 行事食「十五夜」
旧暦の8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼び、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。別名「芋名月」とも呼ばれ、里いもをお供えしたり里いも料理を食べる風習があります。25日の給食では「里いもごはん」とかぼちゃを練りこんだお月様色のお団子が入ったお月見汁を作ります。

◆29日(火) 郷土料理「埼玉県」
埼玉県秩父市などの郷土料理である「かて飯」や「つみっこ」を作ります。「かて飯」は貴重なお米の量を増やす(糅てる＝かてる)ため、大根、いも、季節の野菜、山菜などを混ぜ合わせた郷土料理です。「つみっこ」は小麦粉を練った生地を手で摘み取るようにちぎって鍋に入れたことや地域の養蚕で桑の葉を摘み取る動作になぞらえて方言で「つみっこ」と呼ばれるようになりました。また、埼玉県川越市の特産品である「さつま芋」を使ったコロッケを作ります。