

令和8年度10月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年9月30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
1 木	ホイコーロー丼		◎豚肉, みそ	米, 麦, 米油, 砂糖, かたくり粉	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ	738 kcal
	春雨スープ	○	◎鶏肉	米油, 春雨	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜	28.0 g
	ヨーグルトゼリー		★ヨーグルト, ★牛乳, 粉寒天	砂糖	☆パイン缶	20.5 g
2 金	わかめごはん		たきこみわかめ	米, 麦		701 kcal
	豆腐のふんわり揚げ	○	豆腐, ◎鶏肉	かたくり粉, 米油	しょうが, 玉ねぎ, れんこん, にんじん, 長ねぎ	26.9 g
	おかか和え		かつお節		小松菜, もやし, にんじん, キャベツ	26.0 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ, かつお中厚削り, みそ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ, にんじん, 大根, しめじ, 長ねぎ, 小松菜	
5 月	ごはん			米, 麦		736 kcal
	ししゃものごま焼き	○	☆子持ちししゃも	小麦粉, ☆ごま		33.7 g
	豆腐の五目うま煮		◎鶏肉, ★いか, 豆腐	米油, 砂糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, チンゲン菜, にんじん, 大根, しいたけ, 長ねぎ	27.6 g
	果物（柿）				★柿	
6 火	ほうとう		◎鶏肉, 油揚げ, みそ, みそ, かつお中厚削り	ほうとうめん, 米油	★ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ, かぼちゃ	811 kcal
	野菜と豚肉の昆布和え	○	◎豚肉, 塩昆布		白菜, にんじん, 小松菜	30.4 g
	黒蜜きな粉ケーキ		きな粉, ★卵, ★牛乳	小麦粉, 砂糖, ★バター, 黒砂糖		30.2 g
7 水	ごはん			米, 麦		853 kcal
	小松菜ふりかけ	○	☆ちりめんじゃこ	ごま油, ☆ごま	小松菜	34.9 g
	すき焼き煮		◎豚肉, 豆腐, かつお中厚削り	米油, しらたき, 砂糖	しょうが, しいたけ, にんじん, 白菜, 長ねぎ	30.5 g
	みそポテト		みそ	じゃが芋, 米油, 砂糖		
8 木	ごはん			米, 麦		719 kcal
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	○	◎鶏肉, みそ	ノンエッグマヨネーズ, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	34.6 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	25.9 g
	にらたまスープ		◎鶏肉, ★卵, かつお中厚削り	米油, かたくり粉, ごま油	玉ねぎ, 生きくらげ　黒, 長ねぎ, にら	
9 金	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽほうれん草ｸﾘｰﾑｿｰｽがけ		◎ベーコン, ◎豚肉, ★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	米, 麦, ﾏｰｶﾞﾘﾝ（乳不使用）, 米油, 小麦粉	にんじん, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 白菜, マッシュルーム, ほうれん草	707 kcal
	かぼちゃのさっぱりサラダ		ツナ	オリーブ油, 砂糖	かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ, ブロッコリー, にんにく, レモン果汁	23.6 g
	ジュリエンヌスープ		◎鶏肉	米油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 大根, キャベツ, セロリ	22.4 g
	ジョア（マスカット）		☆乳酸菌飲料（ﾏｽｶｯﾄ味）			
13 火	スタミナキムチ丼		◎豚肉, みそ	米, 麦, 米油, 砂糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, にら, 白菜キムチ	752 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	35.1 g
	トック入りスープ		◎鶏肉	トック, ごま油	しょうが, たけのこ, 白菜, にんじん, しいたけ, 小松菜	22.8 g
14 水	はちみつレモントースト			★食パン, ★バター, はちみつ	レモン果汁	772 kcal
	カリカリベーコンサラダ	○	◎ベーコン	米油, 砂糖, はちみつ	れんこん, キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	27.2 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	35.6 g
15 木	雑穀ごはん			米, 麦, もちきび, 赤米		697 kcal
	ひじき入り卵焼き	○	★卵, ◎鶏肉, ひじき	米油, 砂糖	玉ねぎ, しいたけ, にんじん	30.5 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	20.3 g
	若竹汁		◎鶏肉, わかめ, かつお中厚削り		たけのこ, えのきたけ, 長ねぎ	
16 金	合唱祭(給食提供なし)					
19 月	カラフルピラフ		◎ベーコン	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	731 kcal
	ペンネソテー	○	◎ベーコン	ペンネ, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, キャベツ, 小松菜	25.2 g
	チーズ蒸しパン		★チーズ, ★クリームチーズ, ★牛乳, ★卵	ミックス粉（乳不使用）, 砂糖, 米油		27.0 g
20 火	さんまのひつまぶし風ごはん		★さんま, 刻みのり	米, 麦, かたくり粉, 米油, 砂糖	しょうが	801 kcal
	野菜の昆布和え	○	塩昆布		白菜, にんじん, 小松菜	29.4 g
	豆腐のすまし汁		豆腐, かつお中厚削り		にんじん, 大根, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	33.6 g

21 水	麦ごはん	○		米, 麦		728 kcal
	家常豆腐		◎豚肉, 生揚げ, みそ, みそ, 八丁みそ	米油, 砂糖, かたくり粉	しょうが, しいたけ, きくらげ, にんじん, たけのこ, キャベツ, 長ねぎ, にんにく	32.2 g
	切り干し大根の中華サラダ		◎鶏肉	ごま油, 米油, 砂糖	切干大根, にんじん, 小松菜, キャベツ	22.5 g
	ぶどうゼリー(アガー)		アガー	砂糖	☆ぶどうジュース	
22 木	パンプキンパン	○		★パンプキンパン		778 kcal
	チキングラタン		◎鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	米油, じゃが芋, 米油, 小麦粉, パン粉	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ほうれん草	31.4 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	34.5 g
23 金	吹き寄せおこわ	○	◎鶏肉	米, もち米, ☆栗, 米油, 砂糖	にんじん, しいたけ, しめじ, さやいんげん	681 kcal
	鰆のピリ辛焼き		さわら, みそ	米油		36.7 g
	からし和え				にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	22.1 g
	吉野汁		◎鶏肉, かまぼこ, かつお中厚削り	かたくり粉, そうめん	にんじん, 長ねぎ, ほうれん草	
26 月	秋野菜カレーライス	○	◎豚肉	米, 麦, 米油, さつま芋, 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, れんこん, マッシュルーム, エリンギ	846 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	23.8 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	☆りんご缶, ★みかん缶, ☆パイン缶	25.9 g
27 火	梅ひじき菜飯	○	ひじき	米, 麦, ごま油	梅, 小松菜	740 kcal
	勝運カツ(友好都市)		かつお	小麦粉, パン粉, パン粉, 米油	しょうが, にんにく	38.0 g
	磯香和え		海苔		キャベツ, 小松菜, もやし, にんじん	22.5 g
	なめこ汁		豆腐, みそ, みそ, かつお中厚削り		なめこ, 大根, 長ねぎ, 小松菜	
28 水	スパゲティナポリタン	○	◎豚肉, ◎ベーコン	スパゲティ, 米油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン	742 kcal
	コーンサラダ			米油, 砂糖	にんじん, キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし, 玉ねぎ	30.0 g
	ハロウィンマフィン		★卵, ★牛乳	小麦粉, ★バター, 砂糖	かぼちゃペースト	24.1 g
29 木	あんかけ丼	○	◎豚肉, 豆腐	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	803 kcal
	じゃが芋とれんこんの青のり炒め		ちくわ, 青のり	米油, じゃが芋, 米油	れんこん	35.1 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	25.8 g
30 金	ごはん	○		米, 麦		694 kcal
	ホキの麦みそ焼き		ホキ, みそ	砂糖, ☆ごま, 麦		35.1 g
	小松菜とひじきのサラダ		ツナ, ひじき	米油, 砂糖	にんじん, 大根, 小松菜, とうもろこし	18.9 g
	鶏団子汁		◎鶏肉, かつお中厚削り	かたくり粉	玉ねぎ, しょうが, にんじん, しいたけ, たけのこ, 白菜, 長ねぎ, ほうれん草	

※ 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✿

◆6日(火) 友好都市料理「山梨県北杜市」
西東京市では、山梨県北杜市・千葉県勝浦市と友好都市を結んでいます。「ほうとう」は山梨県の郷土料理で、小麦粉を練り、平らに切ったほうとう麺をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

◆9日(金) 目の愛護デー
10月10日は「目の愛護デー」です。9日の給食では目の健康に関わる「ビタミンA」や、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」などを多く含む食材をたくさん取り入れた献立を提供します。

◆15日(木) 行事食「神嘗祭」
毎年10月15日から17日にかけて行われる「神嘗祭(かんなめさい)」は、その年に収穫された穀物を天照大神に捧げ、五穀豊穣に感謝するお祭りです。伊勢神宮で行われる祭祀の中で最も重要で最も古い由緒を持ちます。15日の給食ではお米のほかに赤米や麦、きびなどが入った雑穀ごはんをいただきます。

◆23日(金) 行事食「十三夜」
旧暦の9月13日の夜に見る月のことを「十三夜」といいます。十五夜から約一か月後に巡ってきます。十五夜の片方だけを見ることは「片見月(かたみづき)」といって縁起が悪いとされています。別名「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。23日の給食では栗をごはんと一緒に炊き込んだ「吹き寄せおこわ」をいただきます。

◆27日(火) 友好都市料理「千葉県勝浦市」
「勝運(かつん)カツ」は、カツオにパン粉を付けて揚げた、千葉県勝浦市のご当地メニューです。

◆28日(水) ハロウィンマフィン
10月31日は日本でもおなじみになった「ハロウィン」です。2000年ほど前の古代ケルト人が行った秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りが発祥です。このお祭りがキリスト教に伝わり、今ではクリスマスの次に大きなイベントとなりました。28日の給食では少し早いですがハロウィンをイメージした「ハロウィンマフィン」を作ります。かぼちゃを練りこんだマフィンです。

✿今月の予定✿

◆10月1日(木):IJ学級1年～3年生
宿泊学習のため給食提供なし①
◆10月2日(金):IJ学級1年～3年生
宿泊学習のため給食提供なし②
◆10月16日(金):合唱祭のため給食提供なし
◆10月29日(木):2年生+IJ学級2年生 職場体験
◆10月30日(金):2年生+IJ学級3年生 職場体験
◆10月30日(金):1年生校外学習



✿今月の地場・産直野菜✿

◆中野農園より 小松菜
◆高田農園より きくらげ
◆臼井農園より かぼちゃ・さつまい



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」