

令和8年度11月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年10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
2 月	焼豚とチンゲン菜のチャーハン	○	◎焼豚	米, 麦, 米油, 米油	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, チンゲン菜	708 kcal
	生揚げの中華煮		◎鶏肉, 生揚げ	米油, 砂糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, にら	28.5 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	27.3 g
5 木	ハニーチーズトースト	○	★チーズ	★食パン, ★バター, はちみつ, 砂糖		687 kcal
	グリーンサラダ			米油, 砂糖	さやいんげん, キャベツ, にんじん, ★きゅうり, 玉ねぎ	27.1 g
	バズーの肉団子スープ		◎ベーコン, ◎豚肉, ◎鶏肉	米油, じゃが芋, 砂糖, かたくり粉	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶, しょうが	32.1 g
6 金	ごはん	○		米, 麦		749 kcal
	鮭のホイル焼き		★銀鮭, みそ	米油, マヨネーズ(ノンエッグ), 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, しめじ, ピーマン	35.8 g
	塩豚汁		◎豚肉, 油揚げ, かつお中厚削り	米油	にんじん, 大根, 白菜, しめじ, 葉ねぎ	26.9 g
	果物(りんご)				☆りんご	
9 月	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	784 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	27.1 g
	さつま芋チップス			さつま芋, 米油, 砂糖, はちみつ		32.5 g
13 金	ぶたばら飯	○	◎豚肉	米, 麦, 米油, ごま油, 砂糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 小松菜	809 kcal
	切り干し大根のナムル			ごま油, 砂糖	切干大根, にんじん, ★もやし, 小松菜	25.6 g
	中華野菜スープ				しょうが, にんじん, 大根, しいたけ, 白菜, 長ねぎ, チンゲン菜	37.6 g
16 月	ごはん	○		米, 麦		753 kcal
	さんまの竜田揚げ		★さんま	かたくり粉, 米油	しょうが	30.0 g
	野菜のおかか和え		かつお節		キャベツ, にんじん, 小松菜	29.1 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	大根, にんじん, しめじ, 長ねぎ, 小松菜	
17 火	ロージャーモー		◎豚肉	★米粉ミックス粉パン, 砂糖, かたくり粉	しょうが	742 kcal
	春雨サラダ		◎ハム	春雨, 砂糖, 米油	にんじん, ★もやし, キャベツ, ★きゅうり	38.3 g
	ワンタンスープ		◎豚肉	米油, ｳｪｰﾌﾟﾜﾝﾀﾝ, ごま油	しょうが, たけのこ, にんじん, 白菜, きくらげ, 長ねぎ	27.1 g
	飲むヨーグルト		☆飲むヨーグルト			
18 水	ごはん	○		米, 麦		715 kcal
	和風ハンバーグ		豆腐, ◎豚肉, ひじき	パン粉, 米油, 砂糖	玉ねぎ, 大根	31.7 g
	野菜のからし酢和え				キャベツ, ★もやし, 小松菜, にんじん	24.4 g
	僧兵汁		◎鶏肉, 油揚げ, みそ, みそ, かつお中厚削り	米油, 里芋, こんにゃく	にんにく, しいたけ, にんじん, 大根, 長ねぎ, ほうれん草	
19 木	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, 麦, 砂糖	しょうが, にんじん	782 kcal
	ポテトと大豆の青のりあえ		大豆, 青のり	じゃが芋, 米油, かたくり粉		26.6 g
	みそけんちん汁		◎鶏肉, 豆腐, かつお中厚削り, みそ, みそ	米油, じゃが芋, こんにゃく	★ごぼう, 大根, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草	28.5 g
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖	☆ぶどうジュース	
20 金	ドライカレー	○	◎豚肉, 大豆	米, 麦, 米油	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	805 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	29.3 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	24.1 g
24 火	雑穀ごはん	○		米, 麦, もちきび, 赤米		694 kcal
	鶏の照り焼き		◎鶏肉	米油	しょうが, にんにく, 長ねぎ	32.8 g
	磯香和え		海苔		キャベツ, 小松菜, ★もやし, にんじん	21.8 g
	芋団子汁		◎豚肉, かつお中厚削り	じゃが芋, かたくり粉, 砂糖	にんじん, 大根, しいたけ, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	
25 水	森のピラフ	○	◎豚肉	米, 麦, オリーブ油, 米油	にんにく, 赤パプリカ, 玉ねぎ, ひらたけ(生), エリンギ, 生椎茸, ピーマン, とうもろこし	700 kcal
	ポテトサラダ		◎ハム	じゃが芋, 米油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ, ★きゅうり, とうもろこし	19.2 g
	はちみつおからドーナツ		おから, ★豆乳	ミックス粉（乳不使用）, 砂糖, はちみつ, 米油		27.2 g
26 木	スパゲティペスカトーレ		★えび, ★いか, ☆あさり, ◎ベーコン, ★生クリーム, ★チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 小麦粉	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト	720 kcal
	ひじきと小松菜の鉄分サラダ		ひじき, ツナ	砂糖, ☆ごま	にんじん, キャベツ, 小松菜, しょうが	30.1 g
	ブルーベリーマフィン		★牛乳, ★生クリーム, ★卵	ミックス粉（乳不使用）, ★バター, 砂糖	★ブルーベリー	20.1 g
	ジョア（マスカット）		☆乳酸菌飲料（ﾏｽｶｯﾄ味）			

27 金	さつま芋ごはん			米, 麦, さつま芋		715 kcal
	千草焼き	○	◎鶏肉, ひじき, ★卵	米油, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草	32.6 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	22.6 g
	沢煮碗		◎鶏肉, かつお中厚削り		にんじん, 大根, ★ごぼう, 長ねぎ	
30 月	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	796 kcal
	野菜の昆布和え	○	塩昆布		白菜, にんじん, 小松菜	34.4 g
	こづゆ		☆干し貝柱, かつお中厚削り	里芋, こんにゃく, 豆ふ	きくらげ, しいたけ, 大根, にんじん	23.1 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★☆がついています。

✿今月の予定✿

◆11月4日(火):中教研一斉部会のため給食提供なし
◆11月10日(火):期末考査①
◆11月11日(水):期末考査②
◆11月12日(木):期末考査③
※給食提供なし



✿今月の地場・産直野菜✿

◆中野農園より　小松菜
◆臼井農園より　じゃがいも・さつまいも
◆和ファームより　だいこん・はくさい
◆加藤ファームより　ブルーベリー





農産物キャラクター
「めぐみちゃん」

✿献立メモ✿

◆9日(月)「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。

◆17日(火)　世界の料理「ロージャーモー」
「ロージャーモー」は中国西安の名物料理で「中国式ハンバーガー」とも呼ばれる伝統的なファーストフードです。ゲーム「原神」に登場する「モラミート」と呼ばれる料理のもとになったものです。

◆24日(火)　行事食「新嘗祭」
毎年11月23日に行われる「新嘗祭(にいなめさい)」は、その年に収穫された新穀を神様に捧げ、その恵みに感謝する日本の伝統的な収穫祭です。宮中及び日本全国の神社で行われ、宮中で行われる祭祀としては最も重要な位置づけとなっています。24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。収穫に感謝しながらいただいてほしいと思います。

◆26日(木)「鉄分の日」献立
11月26日は、“鉄(Fe)”の元素番号が「26」であることから「鉄分の日」と制定されました。この日の給食では鉄分が多く入った食材をたくさん使用しています。積極的に食べるようにしましょう。

◆30日(月)　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。