



令和 2 年 1 月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9・木		黒豆ごはん	黒豆（黒大豆）	米 もち米	梅（うめ）	769 kcal 35.2 g
		松風焼き	鶏肉 豚肉 みそ	砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 椎茸	
		紅白なます		砂糖	大根 人参	
		七草汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		大根 かぶ せり 長ねぎ	
10・金		肉みそキャベツ丼	豚肉 鶏肉 みそ	米 麦 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく キャベツ 人参	843 kcal 27.4 g
		わかめサラダ	わかめ しらす干し	ごま油 砂糖 ごま	人参 キャベツ 大根 きゅうり	
		白玉フルーツポンチ		白玉粉 砂糖	みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶	
14・火		スパゲティナポリタン	ベーコン チーズ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶	885 kcal 34.2 g
		ハーブチキンサラダ	鶏肉	オリーブ油 砂糖	にんにく 人参 きゅうり キャベツ	
		アップルクーヘン	調理用牛乳	バター 砂糖 小麦粉	りんご	
15・水		小豆ごはん	小豆	米 もち米		841 kcal 38.4 g
		鯖のねぎみそ焼き	鯖 みそ	砂糖	長ねぎ	
		きんぴらポテト	豚肉	じゃが芋 こんにゃく 油 ごま油 砂糖	人参 さやいんげん	
		若玉汁	わかめ たまご		人参 長ねぎ	
		はれひめ（柑橘類）			はれひめ	
16・木		ナン		パン		734 kcal 27.7 g
		レンズ豆入りカレーミート	レンズ豆 豚肉	小麦粉 バター 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	
		アーモンドフィッシュサラダ	かえり煮干し（イワシ）	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	
		お菓子な目玉焼き（デザート）	寒天 カルピス	砂糖	黄桃缶	
17・金		緑茶（パック入り）				789 kcal 31.6 g
		備蓄米（アルファ化米）	わかめ	米		
		いかのかりんとう揚げ	いか	でん粉 油 砂糖		
		大根とツナの和え物	ツナ	ごま油 砂糖	水菜 きゅうり 大根	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	
20・月		きびごはん		米 きび ごま		726 kcal 30.2 g
		高野豆腐の卵焼き	凍り豆腐 たまご	砂糖	ごぼう 人参 椎茸 さやえんどう	
		ちゃんこ汁	鶏肉	でん粉 しらたき	長ねぎ 生姜 大根 人参 白菜 えのきたけ	
		はるか（柑橘類）			はるか	
21・火		キムチラーメン	豚肉 なんと	中華めん ごま油 油	生姜 にんにく 人参 たら 白菜 キムチ 長ねぎ	747 kcal 24.7 g
		豚肉と大根のみそ炒め	豚肉 みそ	油 砂糖 ごま でん粉	にんにく 生姜 大根 人参 たら 長ねぎ	
		フルーツ杏仁	寒天 調理用牛乳	砂糖	みかん缶 黄桃缶 りんご缶	
22・水		鶏肉と高菜のごはん	鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 ごま油	高菜	792 kcal 40.1 g
		鯖（ブリ）の照焼き	鯖	砂糖		
		たこの酢の物	たこ わかめ	砂糖 ごま油 ごま	人参 きゅうり キャベツ	
		粕汁	豚肉 油揚げ みそ	里芋 こんにゃく	大根 人参 白菜 長ねぎ	
23・木		きなこトースト	きな粉	パン 砂糖 マーガリン		870 kcal 32.9 g
		ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	じゃが芋 小麦粉 バター 油 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ セロリー トマト缶	
		キャロットラペ	ツナ	油	人参 玉ねぎ 干しぶどう	
		スイートスプリング（柑橘類）			スイートスプリング	
24・金		深川めし	あさり	米 麦 油 砂糖	ごぼう 人参 グリンピース	828 kcal 37.4 g
		むろ鯔のメンチカツ	むろ鯔 鶏肉	パン粉 小麦粉 油	生姜 にんにく 玉ねぎ	
		キャベツのおろし和え		砂糖	キャベツ きゅうり 人参 大根	
		みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

裏面あり



令和 2 年 1 月 献立表

日	牛乳	献立	1群・2群 たんばく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんばく質
27・月		麦ごはん		米 麦		790 kcal 35.4 g
		おからふりかけ	おから ちりめんじゃこ ひじき かつお（おかか）	砂糖		
		鮎（クジラ）の竜田揚げ	くじら肉	でん粉 油	にんにく 生姜	
		くるみ和え		くるみ ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	
		田舎汁	生揚げ みそ	ごま油 こんにゃく	人参 大根 ごぼう	
28・火		コッパバン		パン		839 kcal 31.1 g
		アップルポテトジャム		さつま芋 シナモン	りんご缶 レモン	
		豆入りカレーシチュー	ひよこ豆 いんげん豆 豚肉 調理用牛乳	じゃが芋 小麦粉 パター 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	
		大根サラダ		油 砂糖	水菜 きゅうり 大根 とうもろこし	
		みかん			みかん	
29・水		おにぎり（ゆかりちりめん）	ちりめんじゃこ	米 麦 ごま	ゆかり粉	742 kcal 37.4 g
		鮭の塩焼き	鮭			
		白菜のお浸し	かつお（おかか）		白菜 人参 小松菜	
		芋煮汁	豚肉 生揚げ	里芋	人参 大根 ごぼう 舞茸 長ねぎ	
30・木		ソフトめん		ソフト麺（小麦）		826 kcal 30.8 g
		ミートソース	豚肉 チーズ	砂糖 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム トマト	
		満点サラダ	大豆 ひじき	でん粉 油 砂糖 ごま	キャベツ 大根 人参	
		ぼんかん（柑橘類）			ぼんかん	
31・金		2年：給食なし				838 kcal 32.4 g
		海鮮あんかけチャーハン	豚肉 えび いか ほたて貝	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 オイスターソース	人参 筍 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 白菜	
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮 ごま油 ごま	人参 もやし チンゲン菜 長ねぎ	
		マラーカオ（デザート）	調理用牛乳 たまご 練乳	小麦粉 黒砂糖 油		

献立メモ

◆9日（木） お正月献立 … 新年初めての給食は、お正月給食です。おせち料理でも使われている食材や七草を使います。 ◆10日（金） 鏡開き献立 … 1月11日は鏡開きです。みなさんの無病息災を願って、もち米が原料の白玉を使ったデザートを作ります。 ◆17日（金） 防災献立… 西東京市で備えているアルファ化米を使った献立です。いざという時、慌てないために日頃から防災について家族と確認しましょう。 ◆24日（金）～30日（木） 全国学校給食週間 … 学校給食週間にちなんで、東京都産の牛乳やムロアジ、昭和によく食べられていた、クジラ肉やソフト麺が登場します。 お楽しみに！！	☆ 今月の地場農産物 ◆ 都築農園より ◆ 岩崎農園より ◆ 和ファームより ◆ 加藤ファームより ◆ 蓮見農園より ◆ もとはし農場より 人参 白菜 長ねぎ 人参 大根 キャベツ 大根 大根 小松菜 みそ  農産物キャラクター 「めくみちゃん」
---	---

11月の食材の主な産地について

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
米	新潟県	長ねぎ	青森県
豚肉	群馬県	大根	西東京市・青森県
鶏肉	宮崎県	白菜	茨城県
たまご	青森県	小松菜	西東京市・東京都・埼玉県
しらす干し	熊本県・兵庫県・静岡県	ピーツ	長野県
メルルーサ	アルゼンチン	きゅうり	群馬県
鮭（さけ）	北海道	ごぼう	青森県
わかさぎ	滋賀県	れんこん	茨城県
いか	青森県	舞茸	新潟県
さつま芋	新潟県	椎茸	九州・四国
里芋	西東京市	しめじ	長野県
チンゲン菜	茨城県	えのきだけ	長野県
ほうれん草	埼玉県	柿	和歌山県
セロリー	長野県・愛知県・静岡県	りんご	秋田県
さやいんげん	鹿児島県	みかん	愛媛県
キャベツ	東京都・愛媛県	レモン	愛媛県