



# 令和元年9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
3・火		ピピンパチャーハン	豚肉 たまご	米 麦 油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 大豆もやし ほうれん草	733 kcal 27.5 g
		チャプチェ	豚肉	油 ごま油 春雨 ごま オイスターソース	生姜 にんにく 人参 筍 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ きくらげ	
		青菜のスープ	鶏肉	ごま油	人参 大根 筍 チンゲン菜 長ねぎ きくらげ	
4・水		ミーゴレン	豚肉	中華めん 油 砂糖 ナンプラー	にんにく 玉ねぎ もやし ビーマン 赤パプリカ	761 kcal 24.9 g
		アジアンスープ	鶏肉	ごま油 ナンプラー	人参 大根 チンゲン菜 長ねぎ きくらげ 生姜 レモン	
		りんごの揚げ春巻き		砂糖 バター 春巻の皮 油 シナモン	りんご缶	
5・木		ふんわり親子丼	鶏肉 かまぼこ たまご	米 麦 砂糖 でん粉	玉ねぎ 椎茸 みつば	788 kcal 38.0 g
		ごま酢和え		ごま 砂糖	大根 人参 もやし きゅうり	
		冬瓜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		冬瓜 しめじ 長ねぎ	
6・金		フィッシュバーガー	メルルーサ	パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ	747 kcal 34.6 g
		野菜のマリネ		油 砂糖	人参 きゅうり 大根 ビーマン 黄パプリカ 玉ねぎ	
		ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	マカロニ 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト缶	
		冷凍みかん			みかん	
9・月		菊入りさつま芋ごはん		米 麦 さつま芋	菊の花	705 kcal 32.5 g
		鯖のねぎみそ焼き	鯖(さわら) みそ	砂糖	長ねぎ	
		ゆず香和え		砂糖	白菜 かぶ きゅうり ゆず	
		きんぴら汁	豚肉	こんにゃく ごま油	ごぼう にんじん 長ねぎ	
10・火		スパゲッティボンゴレ	ベーコン えび いか あさり	スパゲッティ オリーブ油 バター 砂糖	人参 玉ねぎ えのきたけ パセリ	882 kcal 33.1 g
		ナッツonサラダ		アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン	
		黒糖ケーキ	たまご 調理用牛乳	小麦粉 砂糖 黒糖 バター		
11・水		人参ごはん		米 麦	人参	734 kcal 34.5 g
		和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 しらす干し 調理用牛乳	パン粉 砂糖	玉ねぎ しそ葉 大根 長ねぎ	
		キャベツの梅おかか和え	かつお(おかか)		キャベツ きゅうり もやし 人参 梅(うめ)	
		わか玉スープ	たまご わかめ	でん粉	人参 大根 長ねぎ	
12・木		ポーローバオ		パン 小麦粉 バター 砂糖		714 kcal 32.9 g
		パンパンジーサラダ	鶏肉 みそ	ごま油 砂糖 ごま	人参 きゅうり もやし キャベツ	
		ビーフンスープ	豚肉	ビーフン ごま油	人参 大根 小松菜 長ねぎ	
		冷凍みかん			みかん	
13・金		秋刀魚の蒲焼き丼	秋刀魚	米 麦 でん粉 油 砂糖		960 kcal 33.4 g
		くるみ和え		くるみ ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	
		お月見白玉汁	鶏肉	白玉粉	南瓜 人参 大根 しめじ	
17・火		飲むヨーグルト	ヨーグルト			914 kcal 26.7 g
		パンブキンカレー	豚肉 チーズ	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 南瓜 人参 玉ねぎ	
		カリカリお揚げのサラダ	油揚げ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	
		梨			梨(なし)	
18・水		ごま揚げパン		パン 油 ごま 砂糖		711 kcal 27.8 g
		鶏団子のスープ	鶏肉	でん粉 春雨 ごま油	生姜 人参 小松菜 白菜 椎茸 長ねぎ	
		みかんのサラダ		油 砂糖	みかん缶 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	

裏面あり



※ 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。

# 令和元年9月 献立表

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
19 ・ 木		麦ごはん		米 麦		809 kcal 30.9 g
		胡豆昆(ごすこん)ふりかけ	きな粉 昆布 かつお(おかか)	ごま 砂糖		
		生揚げのピリ辛炒め	生揚げ 豚肉	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし にら 長ねぎ 椎茸	
		きのこ汁	みそ		しめじ えのきたけ 椎茸 大根 小松菜 長ねぎ	
20 ・ 金		タコライス	豚肉 ひよこ豆 金時豆 チーズ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ マッシュルーム	874 kcal 29.0 g
		もずく汁	もずく 豆腐		大根 えのきたけ 長ねぎ	
		サーターアングギー	調理用牛乳	小麦粉 砂糖 黒糖 ごま 油		
24 ・ 火		おっきりこみ	豚肉 油揚げ	うどん こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ	739 kcal 28.7 g
		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	
		さつま芋蒸しパン	調理用牛乳	小麦粉 砂糖 バター さつま芋		
25 ・ 水		中華おこわ	鶏肉	米 もろ米 ごま油 砂糖 オイスターソース	人参 筍 椎茸 長ねぎ	815 kcal 26.7 g
		ジャンボぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 油 でん粉	生姜 にんにく キャベツ にら	
		中華コンソープ	なると たまご	でん粉	とうもろこし チンゲン菜 長ねぎ	
		ぶどう			ぶどう	
26 ・ 木		ツナコーントースト	ツナ	パン マヨネーズ	とうもろこし	930 kcal 31.3 g
		鶏肉のクリーム煮	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	小麦粉 バター 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	
		キャラメルポテト		さつま芋 油 砂糖 バター アーモンド シナモン		
		↑アーモンド使用				
27 ・ 金		大豆とじゃこのごはん	大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	人参	861 kcal 36.6 g
		鯖のさらさ揚げ	鯖	でん粉 油	生姜	
		キャベツのおろし和え		砂糖	キャベツ きゅうり 人参 大根	
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ	じゃが芋	大根 えのきたけ 長ねぎ	
30 ・ 月		鮭菜めし	鮭	米 麦 ごま ごま油	小松菜	758 kcal 31.7 g
		はりはり漬け	昆布	砂糖	切干し大根 人参 きゅうり	
		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	
		柿			柿(かき)	

## 献立メモ

◆9日(月) 菊入りさつま芋ごはん… 9月9日は、重陽の節句(ちょうようのせつ)とって、菊に長寿を祈る日です。陽(奇数)が重なる日そして奇数の中でも一番大きな数字という意味で重陽と言われています。給食でも、長寿を願って菊の花を使ったごはんを取り入れました。

◆12日(木) ポーローパオ… ポーローパオは、日本のメロンパンに似た香港ならではのパンです。小麦粉・砂糖・バターで作った生地をパンの上にぬって焼き上げます。

◆20日(金) タコライス… タコライスは、沖縄県の郷土料理です。タコライスの「タコ」は、海のタコではなく、タコスの具をごはにのせた料理です。

◆25日(水) ジャンボぎょうざ… 15cmもある大きなぎょうざの皮で包んで揚げます。人気メニューのひとつですね。お楽しみに!!

## ☆ 今月の地場農産物

農産物キャラクター  
「めくみちゃん」



- ◆ 蓮見農園より 小松菜
- ◆ 果実の相田園より ぶどう

上記の農園より届く予定です。

9月に食べるとおいしいよ  
さんま



秋に味がよくなり、刀のように細い体形をしていることから「秋刀魚」とも書きます。さんまには血や肉になるたんぱく質、皮ふや目をじょうぶにするビタミンA、骨や歯をじょうぶにするカルシウムなどがたくさん含まれています。塩焼きやかば焼きにして食べるとおいしいですよ。