



令和 元年 11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
1・金		レモンシュガートースト		パン マーガリン 砂糖	レモン	846 kcal 28.3 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	
		パリパリサラダ		油 砂糖 しゅうまいの皮	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし	
5・火		鶏肉の生姜ごはん	鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま油 砂糖	生姜 人参 えのきたけ	777 kcal 33.6 g
		秋刀魚の塩焼き	秋刀魚			
		ごま酢和え		ごま 砂糖	大根 人参 もやし きゅうり	
		きんぴら汁	豚肉	こんにゃく ごま油	ごぼう 人参 長ねぎ	
6・水		秋野菜のカレーライス	豚肉 調理用牛乳	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ	862 kcal 23.4 g
		さやいんげんと コーンのサラダ		油 砂糖	さやいんげん 人参 キャベツ とうもろこし にんにく	
		柿（かき）			柿（かき）	
7・木		チキンライス	鶏肉 たまご	米 麦 油	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	857 kcal 26.6 g
		ツナチャウダー	ツナ 調理用牛乳 生クリーム	じゃが芋 バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	
		フルーツポンチ		砂糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	
8・金		麦ごはん		米 麦		968 kcal 37.8 g
		元氣みそ	みそ	ごま 油 砂糖	人参 ビーマン 長ねぎ 椎茸 生姜	
		さつまいもコロッケ	豚肉	さつまいも 油 パン粉 小麦粉	玉ねぎ	
		カミカミサラダ	するめいか ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 大根	
11・月		高野豆腐のみそ汁	わかめ 凍り豆腐 油揚げ みそ		大根 えのきたけ 長ねぎ	775 kcal 32.2 g
		五目タンメン	豚肉 えび いか うすら卵 なると	中華めん ごま油 油	生姜 にんにく 人参 白菜 たけのこ きくらげ 長ねぎ	
		青菜の炒め物	鶏肉	ごま油 砂糖 オイスターソース	人参 もやし チンゲン菜 生姜	
		中華ごま団子	白いんげん豆	さつまいも 白玉粉 砂糖 でん粉 ごま 油		
12・火		茶飯		米 麦 ごま		792 kcal 31.7 g
		おでん	つみれ（イワシ） うすら卵 竹輪 揚げボール 昆布	ちくわぶ こんにゃく 砂糖	大根 人参	
		おひたし	おかか		白菜 人参 小松菜	
		みかん			みかん	
14・木		吹き寄せごはん		米 麦 栗 ぎんなん 油 砂糖	人参 しめじ 舞茸	862 kcal 35.6 g
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ	でん粉 油		
		人参しりしり	ツナ たまご おかか	ごま油 ごま	人参 玉ねぎ	
		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	
15・金		りんごジュース			りんごジュース	801 kcal 24.8 g
		三色ピラフ	鶏肉	米 麦 オリーブ油	枝豆 とうもろこし	
		ぎょうざの皮のポットパイ	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 ぎょうざの皮 バター 油 オリーブ油	生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし	
		ツナサラダ	ツナ	油 砂糖	人参 きゅうり 大根	
19・火		小松菜チャーハン	豚肉	米 ごま油	たけのこ 人参 小松菜	715 kcal 33.8 g
		いかしゅうまい	いか 鶏肉	でん粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	生姜 玉ねぎ れんこん	
		玉子スープ	たまご 豆腐 なると	ごま油 でん粉	チンゲン菜 長ねぎ	
20・水		黒砂糖パン		黒砂糖/パン		809 kcal 32.0 g
		鶏肉の トマトカレーソースかけ	鶏肉			
		エルテンスープ	ウィンナー レンズ豆 ベーコン		人参 玉ねぎ セロリー グリンピース パセリ	
		りんごとピーズの ミックスサラダ ↑ りんごは、生で提供		じゃが芋 マヨネーズ	りんご（生食） 人参 ピーズ 玉ねぎ とうもろこし にんにく パセリ	

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 11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
21・木		里芋ごはん	鶏肉	米 里芋 砂糖	人参	773 kcal 36.0 g
		鯖の南部焼き	鯖	ごま油 ごま		
		切り干し大根の煮つけ	さつまいも	油 砂糖	切り干し大根 人参 椎茸	
		せんべい汁	鶏肉	油 南部せんべい	ごぼう 人参 大根 しめじ 長ねぎ	
22・金		たらこスパゲティ	たらこ のり	スパゲティ オリーブ油 バター	玉ねぎ 人参 しめじ	716 kcal 32.5 g
		和風ボトフ	鶏肉 生揚げ	じゃが芋 油	人参 大根 れんこん 小松菜	
		りんご			りんご	
25・月		人参ごはん		米 麦	人参	762 kcal 40.5 g
		鯖のちゃんちゃん焼き	鯖 みそ	バター 砂糖 油	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ピーマン	
		五目豆	豚肉 大豆	こんにゃく 砂糖	生姜 人参 ごぼう	
		玉子のみそ汁	たまご みそ		大根 しめじ 長ねぎ	
26・火		ぶどうパン		ぶどうパン		832 kcal 40.2 g
		鶏唐揚げの レモンソースかけ	鶏肉	でん粉 油	生姜 にんにく レモン	
		フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり	
		フィヤベース	メルルーサ いか えび	じゃが芋 砂糖 オリーブ油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶	
27・水		えのきごはん	豚肉	米 もち米 砂糖	えのきたけ	773 kcal 38.2 g
		つくね	鶏肉 たまご	ごま油 パン粉 砂糖	しそ葉 人参 長ねぎ 大根	
		小松菜のごまみそ和え	みそ	ごま 砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	
28・木		豚キムチうどん	豚肉	うどん 油 ごま油	人参 白菜キムチ ほうれん草 椎茸 長ねぎ	808 kcal 28.8 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	
		小松菜蒸しパン	調理用牛乳	小麦粉 砂糖 バター	小松菜	
29・金		麦ごはん		米 麦		872 kcal 32.8 g
		いりこの釘煮	かえり煮干し（イワシ）	油 砂糖	生姜	
		肉じゃが	豚肉	油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ	
		豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		大根 小松菜 長ねぎ	

献立メモ

- ◆19日（火）小松菜チャーハン… 西東京市栄養士連絡会（※1）
- では、「野菜をたっぷり食べよう」「めざましスイッチ朝ごはん」を目標に事業に取り組んでおり、野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。
- 昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で旬の野菜をたっぷり使った共通献立を実施することになりました。
- このチャーハンに使う小松菜や人参は、西東京市でも栽培されている身近な野菜です。住吉小学校（親校）・ひばりが丘中学校では、地場産の小松菜と人参を使用します。お楽しみに！
- ◆20日（水）オランダ料理… 東京オリンピック・パラリンピック大会に向け、ホストタウンの取り組みを行っています。西東京市のホストタウンは、オランダです。今月は、オランダ給食として小中学校栄養士会では、料理研究家の荻野恭子先生をお招きしてオランダ料理のレシピを学びました。そのレシピからエルテンスープを親校と本校は取り入れました。

☆ 今月の地場農産物



農産物キャラクター
「めくみちゃん」

- ◆ 都築農園より 大根 ほうれん草 里芋
- ◆ 岩崎農園より 人参
- ◆ 蓮見農園より 小松菜
- ◆ 本橋農園より 大根 人参 じゃが芋 さつまいも みそ
- ◆ 和ファームより 大根
- ◆ 高田農園より きくらげ

上記の農園から届く予定です。

※1【西東京市栄養士連絡会について】

西東京市民の健康づくりを推進する諸施策の一つとして、栄養面における生活習慣病予防等の諸環境の整備を進めるために設置しており、健康福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。