



令和 元年 12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
2・月		大豆とひじきのごはん	大豆 豚肉 ひじき	米 麦 ごま ごま油	人参	786 kcal 35.9 g
		鰯（たら）の南蛮漬	鰯（たら）	でん粉 油 砂糖	長ねぎ	
		キャベツの辛みそ和え	みそ	砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	
		冬のっぺい汁	油揚げ 豆腐	里芋 こんにゃく でん粉	人参 大根 ごぼう れんこん	
3・火		きのこの和風スパゲッティ	鶏肉 ベーコン のり	スパゲッティ 油 オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ えのきだけ ひらたけ	710 kcal 29.1 g
		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	
		焼きりんご		砂糖 バター シナモン	りんご	
4・水		きんぴらごはん	豚肉	米 麦 こんにゃく ごま ごま油 砂糖	ごぼう 人参	808 kcal 39.3 g
		みそ揚げ豆腐	豆腐 鶏肉 たまご みそ	油 砂糖	生姜 人参 ごぼう 長ねぎ 椎茸 枝豆	
		はりはり漬	昆布	砂糖	切干大根 人参 きゅうり	
		石狩汁	鮭 みそ	じゃが芋 こんにゃく バター	生姜 大根 人参 長ねぎ	
5・木		鶏 丼	鶏肉	米 麦 油 しらたき 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ごぼう 椎茸	855 kcal 38.4 g
		南瓜のいとこ煮	小豆	砂糖	南瓜	
		ごま豆腐みそ汁	豆腐 油揚げ みそ 豆乳	ごま	人参 大根 えのきだけ 長ねぎ	
6・金		レーズンシュガートースト		ぶどうパン マーガリン 砂糖		893 kcal 29.9 g
		ボルシチ	豚肉 チーズ 生クリーム	油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ かぶ キャベツ セロリー ピーツ	
		オリヴィエサラダ	鶏肉	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	人参 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ パセリ	
		みかん			みかん	
9・月		赤米入り栗ごはん	小豆	米 もち米 赤米 あわ 栗		825 kcal 36.5 g
		縄文鍋	豚肉	でん粉 じゃが芋	生姜 小ねぎ 大根 人参 玉ねぎ 山菜 ごぼう 椎茸	
		鰯（ます）のしそみそ焼き	鰯（ます） みそ	砂糖 ごま	生姜 しそ葉	
10・火		ジャージャー麺	豚肉 大豆 みそ	中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 椎茸	868 kcal 31.8 g
		キムチ春巻	豚肉 茱わかめ	春雨 油 ごま油 砂糖 春巻の皮 でん粉	白菜キムチ もやし	
		切り干し大根の 中華サラダ	ちりめんじゃこ	ごま油 砂糖 ごま	切干大根 人参 小松菜	
11・水		カオナーガイ	鶏肉 生揚げ	米 麦 油 砂糖 でん粉 オイスターソース	たけのこ 椎茸 小ねぎ	730 kcal 29.6 g
		ヤムウンセン	えび 豚肉	油 春雨 砂糖 ナンプラー	人参 きゅうり 玉ねぎ きくらげ にんにく レモン	
		りんご			りんご	
12・木		ガーリックトースト		パン マーガリン	にんにく パセリ	874 kcal 27.5 g
		さつま芋のシチュー	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	さつま芋 小麦粉 バター 油	生姜 人参 玉ねぎ かぶ ブロッコリー	
		ほうれん草と きのこのサラダ	ベーコン	オリーブ油 砂糖	しめじ ほうれん草 人参 キャベツ とうもろこし にんにく	
		はれひめ（柑橘類）			はれひめ	
13・金		茶飯		米 麦		843 kcal 33.0 g
		みそ煮込みおでん	つみれ（イワシ） ちくわ 生揚げ うすら卵 みそ	ちくわぶ こんにゃく 砂糖	大根 人参	
		ごま和え		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	
		みかん			みかん	
16・月		どんどろけめし	豆腐 油揚げ	米 麦 油 砂糖	人参 ごぼう 椎茸 小ねぎ	781 kcal 33.5 g
		ししゃもの磯辺揚げ	子持ちししゃも のり	小麦粉 油		
		根菜サラダ		油 砂糖 ごま	人参 大根 ごぼう れんこん	
		かき玉汁	かまぼこ たまご	でん粉	たけのこ ほうれん草 人参 長ねぎ	

※ 材料の割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 元年 12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
17 ・火		シャキシャキバーグバーガー	豚肉 鶏肉	パン 油 パン粉 砂糖	れんこん 玉ねぎ	777 kcal 37.0 g
		たこのマリネサラダ	たこ	油 砂糖	人参 きゅうり ピーマン 黄パプリカ 玉ねぎ とうもろこし	
		カリフラワーのポタージュ	調理用牛乳 生クリーム	じゃが芋 パター 小麦粉	カリフラワー 玉ねぎ セロリー パセリ	
18 ・水		麦ごはん		米 麦		858 kcal 30.0 g
		魚の酢豚風	メルルーサ うすら卵	でん粉 じゃが芋 油 ごま油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン	
		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン ごま油	人参 大根 チンゲン菜 長ねぎ きくらげ	
		はやか（柑橘類）			早香（はやか）	
19 ・木		キャロットライスの クリームソースかけ	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 油 オリーブ油 小麦粉 パター	人参 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん とうもろこし	782 kcal 24.5 g
		ジャーマンポテト	ベーコン	オリーブ油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ しめじ	
		アロエヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	アロエ ナタデココ みかん缶	
20 ・金		ほうとう	豚肉 油揚げ みそ	うどん 油	南瓜 大根 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ	716 kcal 27.3 g
		ゆず香和え		砂糖	白菜 かぶ きゅうり ゆず	
		五平餅（ごへいもち） ↑ くるみ使用	みそ	米 くるみ ごま 砂糖		
23 ・月	シ ョ ア	ジョア（ブレン）	乳酸菌飲料（ブレン）			771 kcal 18.3 g
		根菜のカレーライス	鶏肉 チーズ	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 パター	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう れんこん	
		ひじきとじゃこのサラダ	ひじき ちりめんじゃこ	ごま 油 砂糖	チンゲン菜 人参 大根	
		りんご			りんご	
24 ・火		ごはん		米		891 kcal 38.4 g
		くるみとじゃこの佃煮	ちりめんじゃこ	くるみ ごま 油 砂糖		
		鯖のピリ辛みそ漬け焼き	鯖 みそ	砂糖	長ねぎ	
		切り昆布の炒め煮	豚肉 昆布 ちくわ	こんにゃく 砂糖 ごま油	人参	
		ほうれん草のひつつみ	鶏肉 油揚げ	小麦粉	ほうれん草 人参 大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ	
25 ・水		コーヒーパン		コーヒーパン		867 kcal 33.7 g
		鶏肉のトマト煮	鶏肉 いんげん豆 チーズ	油	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶	
		ノエルサラダ		マカロニ 油 オリーブ油 砂糖	ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ とうもろこし キャベツ	
		オレンジチーズタルト	チーズ 生クリーム 調理用牛乳	砂糖 小麦粉 マーメレードジャム タルト（たまご・牛乳・バター・小麦粉）		

献立メモ

◆9日（月） 縄文メニュー… 1年生を対象に、西東京市にある下野谷遺跡（したのやいせき）についての講座があります。この講座にちなんで、今から4000～5000年前の縄文時代で食べていたと考えられている食材を使ったメニューが登場します。お楽しみに！ ◆16日（月） どんとろけ飯… どんとろけ飯は、鳥取県の郷土料理で、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みごはんです。「どんとろ」とは、県中部の方言で、“雷”のことを指している、豆腐を炒めるとバリバリという音が似ていることからこの名前がついたとされています。	☆ 今月の地場農産物 ◆ 岩崎農園より ◆ 都築農園より ◆ 蓮見農園より ◆ 和ファームより ◆ 本橋農園より ◆ 高田農園より 人参 長ねぎ キャベツ ほうれん草 大根 カリフラワー ゆず 小松菜 大根 人参 じゃが芋 南瓜 ひたらけ きくらげ  農産物キャラクター 「めくみちゃん」
---	--

10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	山形県・秋田県
豚肉	群馬県	大根	西東京市・北海道
鱈（たら）	ロシア	キャベツ	西東京市・長野県
秋刀魚	岩手県	きゅうり	埼玉県
ブルーベリー	西東京市	かぶ	千葉県
ぶどう	長野県	ミニトマト	北海道
柿	和歌山県	まいたけ	新潟県
南瓜	新潟県	しめじ	長野県
里芋	千葉県	なめこ	山形県