



令和元年10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・火		梅じゃごごはん	ちりめんじゃこ	米 麦 ごま	梅 ゆかり粉	825 kcal 37.0 g
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも 青のり	小麦粉 油		
		ピーズサラダ	金時豆 ひよこ豆	油 砂糖	枝豆 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	
		かき玉汁	かまぼこ 豆腐 たまご	でん粉	筍 ほうれん草 長ねぎ	
2・水		麻婆丼	豆腐 豚肉 みそ	米 麦 ごま油 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ にら 人参 筍	794 kcal 27.6 g
		春雨とカシューナッツのサラダ		春雨 ごま油 砂糖 カシューナッツ	人参 きゅうり キャベツ	
		柿(かき)			柿	
3・木		麦ごはん		米 麦		900 kcal 37.1 g
		大豆と小魚の揚げ煮	かえり煮干し(鱈) 大豆	でん粉 油 砂糖		
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	油 じゃが芋 しらたき 砂糖 でん粉	人参 筍 玉ねぎ 椎茸 さやいんげん	
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		なめこ 長ねぎ	
7・月		わかめごはん	わかめ	米 麦 ごま		840 kcal 32.9 g
		秋刀魚の筒煮	秋刀魚	砂糖	生姜	
		具沢山のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく	人参 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	
		ぶどう			ぶどう	
8・火		塩ラーメン	豚肉 うずら卵 なんと	中華めん ごま油 油	生姜 にんにく 人参 キャベツ きくらげ 長ねぎ	782 kcal 32.1 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	
		ゆずサイダー寒	寒天	砂糖	ゆず みかん缶	
9・水		きのこのカレーライス	豚肉 チーズ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	827 kcal 25.9 g
		ほうれん草のサラダ		油 砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ とうもろこし にんにく	
		りんご			りんご	
10・木		コッパン		パン		797 kcal 31.0 g
		手作りブルーベリージャム		砂糖	ブルーベリー レモン	
		鶏肉のトマト煮	鶏肉 ひよこ豆 チーズ	油	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶	
		ブロッコリーのサラダ		油 砂糖	ブロッコリー 人参 キャベツ とうもろこし	
		スイートポテト	調理用牛乳 生クリーム たまご	さつま芋 バター 砂糖		
11・金		五目うま煮丼	生揚げ 豚肉 うずら卵	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 椎茸	866 kcal 31.0 g
		沢煮椀	豚肉	こんにゃく 油 でん粉	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	
		お月見白玉団子		白玉粉 砂糖 でん粉	南瓜	
15・火		鶏ごぼうごはん	鶏肉	米 麦 ごま ごま油 砂糖	ごぼう 人参	801 kcal 36.9 g
		鯉のあずま煮	鯉	でん粉 油 砂糖	生姜	
		小松菜のひじき和え	ひじき	ごま油 砂糖	小松菜 大根 人参	
		さつま汁	さつま揚げ みそ	さつま芋 こんにゃく	大根 人参 長ねぎ	
16・水		シナモンりんごトースト		パン マーガリン シナモン	りんご	745 kcal 28.2 g
		トマトクリームシチュー	鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム	小麦粉 バター 油	玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー マッシュルーム トマト缶	
		かぶのサラダ		油 砂糖 ごま	かぶ きゅうり 人参 キャベツ	
17・木		ミルクコーヒー	ミルクコーヒー			740 kcal 26.8 g
		森のピラフ 【くるみ入り】	ハム	米 麦 油 オリーブ油 くるみ	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ とうもろこし	
		ツツと ミニトマトのキッシュ	ツツ たまご 調理用牛乳 生クリーム チーズ	油	人参 玉ねぎ まいたけ ミニトマト	
		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	

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10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
18 ・ 金		味噌煮込み風うどん	鶏肉 油揚げ みそ	うどん 油	生姜 ごぼう 人参 大根 小松菜 椎茸 長ねぎ	797 kcal 36.0 g
		鶏肉の天ぷら	鶏肉	小麦粉 油		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご 缶 みかん 缶 黄桃 缶	
21 ・ 月		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	732 kcal 37.6 g
		鮭のソイネーズ焼き	鮭	マヨネーズ		
		白菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ		白菜 人参 小松菜	
		芋の子汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	里芋	人参 大根 長ねぎ	
2年： 給食なし 23 ・ 水		照焼きチキンピザトースト	鶏肉 チーズ	パン 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんにく ピーマン	741 kcal 36.5 g
		いかのマリネサラダ	いか	油 砂糖	人参 きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ とうもろこし	
		スコッチブロス	ベーコン 鶏肉 レンズ豆	オリーブ油 麦	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 セロリー とうもろこし	
2年： 給食なし 24 ・ 木		さつま芋ごはん		米 麦 さつま芋 ごま		845 kcal 31.0 g
		いが栗揚げ	豚肉 鶏肉 調理用牛乳	パン粉 小麦粉 そろめん 油	玉ねぎ 生姜	
		小松菜の磯和え	のり	ごま油	小松菜 もやし えのきたけ	
		田舎汁	生揚げ みそ	ごま油 こんにゃく	人参 大根 ごぼう	
2年： 給食なし 25 ・ 金		チキンライス	鶏肉	米 麦 油	トマト 玉ねぎ 人参 さやいんげん マッシュルーム	872 kcal 29.5 g
		コーンビーンズコロッケ	大豆 豚肉	じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 油	とうもろこし 玉ねぎ	
		アーモンド フィッシュサラダ	かえり煮干し(鰯)	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	
28 ・ 月		ごはん		米		867 kcal 36.1 g
		鯖の三色和え	鯖 かまぼこ	でん粉 油 砂糖 ごま	生姜 ほうれん草	
		はりはり漬け	昆布	砂糖	切干大根 人参 きゅうり	
		たぬき汁	豆腐 油揚げ みそ	油 こんにゃく	生姜 大根 えのきたけ 長ねぎ	
29 ・ 火		ジャンバラヤ	ウインナー	米 麦 油 砂糖	玉ねぎ にんにく セロリー ピーマン 赤パプリカ	850 kcal 34.6 g
		ささみのチーズフライ	鶏肉 チーズ	小麦粉 パン粉 油		
		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	
		みかん			みかん	
30 ・ 水		セサミトースト		パン ごま 砂糖 マーガリン		712 kcal 27.7 g
		キャベツのカレーポトフ	豚肉 ベーコン ウインナー	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー	
		りんごのサラダ		油 砂糖	りんご キャベツ きゅうり	
		↑ りんごは生食で提供				
31 ・ 木		大根おろしスパゲッティ	ツナ のり	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	玉ねぎ 大根	887 kcal 32.7 g
		おぼけの森のサラダ	えび	オリーブ油 砂糖	ブロッコリー カリフラワー 大根 人参	
		南瓜のパイ風 【くるみ入り】	生クリーム	さつま芋 バター 砂糖 くるみ ぎょうざの皮 油	南瓜	

献立メモ

- ◆7日(月) 秋刀魚の筒煮… 旬の秋刀魚を大きな釜で、煮崩れしないよう注意しながらじっくり煮込んで作ります。
- ◆8日(火) ゆずサイダー寒… ゆずを使った手作りゼリーです。
- ◆10日(木) 手作りブルーベリージャム… 市内の農園で栽培したブルーベリーをつかってジャムを作ります。
- ◆23日(水) スコッチブロス… 肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入った、イギリス、スコットランドの代表的なスープです。

☆ 今月の地場農産物



農産物キャラクター
「めくみちゃん」

- ◆ 加藤ファームより ブルーベリー
- ◆ 岩崎農園より ブロッコリー
- ◆ 都築農園より 大根 キャベツ
- ◆ 蓮見農園より 小松菜
- ◆ もととし農場より じゃがいも さつまいも 南瓜
米(新潟県産の新米を直送)

上記の農園から届く予定です。