



11月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜		献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
4	火	主食	栗ごはん			米, 栗, ごま		739 kcal 35.4 g	
		主菜	鯖のピリ辛みそ漬け焼き		鯖, 味噌	砂糖	長ねぎ		
		副菜	大豆の磯煮		大豆, ひじき	こんにやく, 砂糖	にんじん, 鞘いんげん		
		副菜	けんちん汁		油揚げ, 豆腐	こんにやく, 油	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ		
5	水	主食	ゆかりちりめんごはん		ちりめんじゃこ	米, ごま	ゆかり	701 kcal 34.6 g	
		主菜	山河焼き		鰯, 鶏肉, 味噌	砂糖, でん粉	長ねぎ, しょうが, しそ		
		副菜	きんぴらごぼう		豚肉	こんにやく, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう		
		副菜	あおさ汁		鶏肉, あおさのり		にんじん, 大根, 長ねぎ		
6	木	主食・菜	ほうとう		豚肉, 油揚げ, 味噌	うどん, 油	かぼちゃ, 大根, にんじん, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	718 kcal 28.6 g	
		副菜	もやしのおかか和え		かつお		もやし, 小松菜, にんじん		
		その他	甘納豆蒸しパン		小豆	小麦粉, 砂糖, 油, 甘納豆			
7	金	主食・菜	会津ソースカツ丼		豚肉	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖		806 kcal 36.2 g	
		副菜	いかにんじん		いか, 昆布	砂糖	にんじん		
		副菜	こづゆ		ちくわ, ほたてがい	里芋, こんにやく, ふ	にんじん, 小松菜, きくらげ, 椎茸		
10	月	主食	ぶどうパン			パン		762 kcal 27.3 g	
		主菜	ミートパイ		豚肉, 大豆	油, 小麦粉, パイ皮	にんにく, 玉ねぎ, にんじん		
		副菜	マッシュポテト		牛乳	じゃが芋, バター			
		副菜	野菜スープ		豚肉		にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, セロリー		
11	火	主食	ガーリックライス			米, 油	にんにく, レモン	769 kcal 30.9 g	
		主菜	グリルチキン		鶏肉		にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 赤パプリカ, 黄パプリカ, セロリー		
		副菜	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, にんじん, 赤たまねぎ, セロリー		
		副菜	レンズ豆の煮込み		レンズ豆	油	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, トマト		
12, 13	水木		12, 13日は期末考査のため、給食はありません						
14	金	主食・菜	みそラーメン		豚肉, 味噌	中華めん, 油	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, にら, とうもろこし, 長ねぎ	742 kcal 33.4 g	
		副菜	焼売		豚肉, 豆腐	油, でん粉, しゅうまいの皮	しょうが, とうもろこし, 枝豆		
		その他	みかん				みかん		
17	月		本町小が振替休業日のため、給食はありません。お弁当をご準備ください。						
18	火	主食・菜	ばら寿司		油揚げ, いか, えび, たまご, のり	米, 砂糖, ごま, 油	にんじん, ごぼう, 筍, 椎茸, かんぴょう, 鞘えんどう	705 kcal 29.9 g	
		副菜	いちょうかまぼこのすまし汁		かまぼこ, 豆腐		にんじん, しめじ, 小松菜		
		その他	ミルキーかりんとう		スキムミルク, 練乳	さつま芋, 油, 砂糖			
19	水	主食・菜	秋野菜のカレーライス		豚肉, 牛乳	米, 麦, 油, さつま芋, 小麦粉, マーガリン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ	778 kcal 20.7 g	
		副菜	ほうれんそうのサラダ			油, 砂糖	ほうれん草, にんじん, キャベツ, とうもろこし, にんにく		
		その他	柿				柿		
20	木	主食	チリコンカンドッグ		大豆, 金時豆, 豚肉	パン, 油, 小麦粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, セロリー	786 kcal 31.8 g	
		主菜	マカロニクリーム煮		鶏肉, チーズ, 牛乳, 生クリーム	マカロニ, 小麦粉, マーガリン, 油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しめじ		
		その他	りんご				りんご		
21	金	主食	さといもごはん		鶏肉	米, 里芋, 砂糖	にんじん	730 kcal 38.8 g	
		主菜	鮭フライ		鮭	小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ		
		副菜	小松菜のごま和え			ごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん		
		副菜	きのこ汁		豆腐, 油揚げ, 味噌		しめじ, えのきたけ, 椎茸, 長ねぎ		
25	火	主食	ちゃめし			米		701 kcal 29.5 g	
		主菜	おでん		つみれ, ちくわ, 揚げボール, 昆布	ちくわぶ, こんにやく, 砂糖	大根		
		副菜	白菜のおひたし		かつお		白菜, にんじん, 小松菜		
		その他	みかん				みかん		
26	水	主食	麦ごはん			米, 麦		742 kcal 27.7 g	
		主菜	魚の酢豚風		メルルーサ	でん粉, じゃが芋, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 椎茸, ピーマン		
		副菜	にら玉スープ		たまご, 豆腐, なると	油, でん粉	チンゲンサイ, にら, 長ねぎ		

裏面あり



日	曜		献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
27	木	主食	黒砂糖パン		パン		704 kcal 31.8 g
		主菜	鶏肉のトマトカレーソースかけ	鶏肉			
		副菜	りんごのポテトサラダ		じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	りんご, にんじん, とうもろこし	
		副菜	エルテンスープ	ウインナー, ベーコン, レンズ豆		にんじん, 玉ねぎ, セロリー, グリンピース	
28	金	主食	新米ごはん		米		784 kcal 29.2 g
		副菜	いりこの釘煮	煮干し	油, 砂糖	しょうが	
		主菜	ピリ辛肉じゃが	豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	
		副菜	いなか汁	生揚げ, 味噌	油, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう	

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。
* 一部の調味料や香辛料は記載していません。

全学級 : 11/12,13は期末考査のため、11/17は本町小学校振替休業日のため、給食はありません。

☆ 11月の献立メモ ☆

11月5～7日 西東京市の姉妹都市・友好都市の献立

西東京市の姉妹都市は福島県南会津郡下郷町、友好都市は千葉県勝浦市と山梨県北杜市があります。給食では「姉妹都市・友好都市献立」を提供します。5日は千葉県勝浦市の「山河（さんが）焼き」、6日は山梨県北斗市の「ほうとう」、7日は福島県南会津郡下郷町の「会津ソースカツ丼」をつくります。11/8,9の西東京市市民まつりに、それぞれの市町の出店もあるそうです。

11月10～14日 本町小学校展覧会の献立

今年の本町小学校の展覧会のテーマは「本町小万博展覧会」です。学年ごとに世界の国にちなんだテーマで作品が展示されます。給食でも10～14日は各国の料理献立にしました。10日はオーストラリアの「ミートパイ」、11日はパナマ料理、14日は中国料理です。お楽しみに！

11月18日 七五三の献立 「ばら寿司・いちょうかまぼこのすまし汁・ミルクーかりんとう」

七五三とは、子どもの成長を神様に感謝し、将来の無事を祈って、神社にお参りする行事です。七五三では、紅白の細長い千歳飴を食べてお祝いする風習があります。千歳とは「千年」という意味があり、飴をつくるときに引っ張って長くのばすことから、「長生きできるように」という願いが込められています。今日の給食では、さつまいもを使った千歳飴風に『ミルクーかりんとう』をつくります。

11月の給食で使用する旬の食材



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

柿

柿は日本生まれの果物です。そのまま食べることができる甘がきと渋抜きが必要な渋柿があります。「柿が赤くなると医者が青くなる」という言い伝えがあるように、優れた栄養成分がある果物です。みかん以上に豊富なビタミンCを含み、感染症を予防する効果があります。

きのこ類

きのこ類には豊富な食物繊維が含まれています。食物繊維は腸の動きを活発にし、血糖値の上昇を抑えるため、生活習慣予防に効果があります。他にも、うまみ成分や香り成分が含まれていて、お鍋などの定番食材になっています。

今月は西東京市の
田倉農園さんから
小松菜、大根、キャベツ、白菜、
都築勲農園さんから
里芋、キャベツが届く予定です。