# １１月の献立表

令和８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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 主食 | 鶏ごぼうごはん | 油揚げ, 鶏肉 | 米, 油, 砂糖 | 椎茸, しょうが, ごぼう, にんじん | |
| | | 主菜 | ししゃもの香味焼き | カラフトししゃも | | | 866 kcal |
| | | 副菜 | 五目豆 | 大豆, 油揚げ | こんにゃく, 砂糖 | 椎茸, にんじん, れんこん | 41.1 g |
| | | 副菜 | きりたんぽ汁 | 鶏肉 | きりたんぽ, 油 | にんじん, 大根, まいたけ, 長ねぎ, 白菜 | |
| 4 | 水 | 主食・菜 | まぜまぜ五種のビビンバ | 豚肉, たまご | 米, 砂糖, 油 | しょうが, 生ぜんまい(ゆで), 筍, ほうれん草, もやし, とうがらし | |
| | | 副菜 | 中華サラダ | | 油, 砂糖 | 大根, きゅうり, にんじん, とうもろこし | 683 kcal |
| | | 副菜 | ビーフンスープ | 豚肉 | ビーフン | にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, もやし, しょうが | 27.2 g |
| 5 | 木 | 2年生なし 食・菜 | カレーライス | 豚肉 | 米, 油, じゃが芋, 小麦粉, バター | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん | |
| | | 副菜 | ハムサラダ | ハム | 油, 砂糖 | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ | 866 kcal |
| | | その他 | オレンジゼリー | 寒天 | 砂糖 | オレンジ | 30.0 g |
| 6 | 金 | 2年生なし 主食 | ごはん | | 米 | | |
| | | 副菜 | しそひじきのふりかけ | ひじき | 砂糖, ごま | | 755 kcal |
| | | 主菜 | 鰆の照り焼き | 鰆 | 砂糖 | しょうが | 38.2 g |
| | | 副菜 | ブロッコリーのおかか和え | 鰹削り節 | | ブロッコリー, キャベツ, にんじん | |
| | | 副菜 | みそスープ | ベーコン, 豚肉, 豆腐, 味噌, 牛乳 | じゃが芋 | 玉ねぎ, にんじん, 白菜, ほうれん草 | |
| 9 | 月 | 主食・菜 | 上海焼きそば | 豚肉, いか, えび, のり | 中華めん, 油 | しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 筍, 椎茸, チンゲンサイ | |
| | | 副菜 | 鶏肉のマリアナソース | 鶏肉 | でん粉, 油, 砂糖 | しょうが | 761 kcal |
| | | その他 | マーラーカオ | 生クリーム, たまご | 小麦粉, 砂糖, 油 | | 34.9 g |
| 10 | 火 | 主食・菜 | さんまの蒲焼き丼 | さんま | 米, でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖 | しょうが, とうがらし | |
| | | 副菜 | 磯和え | のり | | 小松菜, もやし, にんじん, 白菜 | 842 kcal |
| | | 副菜 | 豚汁 | 豚肉, 油揚げ, 味噌 | 油, こんにゃく, じゃが芋 | しょうが, にんじん, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 小松菜 | 35.0 g |
| | | その他 | みかん | | | みかん | |
| 11 | 水 | 主食・菜 | カレーピラフ | 鶏肉 | 米, バター, 油 | マッシュルーム, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース | |
| | | 主菜 | タンドリーチキン | 鶏肉, 調理用ヨーグルト | 油 | にんにく, しょうが | 716 kcal |
| | | 副菜 | イタリアンスープ | 鶏肉, チーズ, たまご | 油, パン粉 | にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草 | 33.4 g |
| 12 | 木 | 主食 | ごはん | | 米 | | |
| | | 主菜 | マーボーキャベツ | 生揚げ, 豚肉, 味噌 | 油, 砂糖, でん粉 | にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, 椎茸, 小松菜 | 855 kcal |
| | | 副菜 | カミカミサラダ | いか | 油, 砂糖 | 大根, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ | 35.0 g |
| | | 副菜 | 春雨スープ | 鶏肉 | 春雨, 油 | しめじ, にんじん, 白菜, 長ねぎ, しょうが | |
| 13 | 金 | 主食 | ガーリックフランス | | パン, マーガリン | にんにく, パセリ | |
| | | 主菜 | ポークビーンズ | 金時豆, 豚肉, ベーコン, チーズ | じゃが芋, 油 | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト | 763 kcal |
| | | 副菜 | グリーンサラダ | | 油, 砂糖 | キャベツ, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ | 31.8 g |
| | | 副菜 | プロセスチーズ | チーズ | | | |
| | | | 16日(月)、17日(火)は期末考査のため、給食はありません | | | | |
| 18 | 水 | 主食・菜 | みそラーメン | 豚肉, 味噌 | 中華めん, 油, ごま | にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, もやし, にら, にんじん, 小松菜, とうもろこし | |
| | | 主菜 | ジャンボ餃子 | 豚肉 | ぎょうざの皮, 油 | キャベツ, にら, 長ねぎ, にんにく, しょうが | 679 kcal |
| | | その他 | みかん | | | みかん | 28.2 g |
| 19 | 木 | 主食 | まいたけごはん | 油揚げ | 米, 砂糖 | にんじん, まいたけ | |
| | | 主菜 | 魚の竜田揚げ | 鯖 | でん粉, 上新粉, 小麦粉, 油 | しょうが | 807 kcal |
| | | 副菜 | ほうれんそうのごま和え | | ごま, 砂糖 | ほうれん草, もやし, キャベツ | 34.0 g |
| | | 副菜 | のっぺい汁 | 鶏肉, 油揚げ | 油, 里芋, でん粉 | 大根, 小松菜, にんじん, 長ねぎ, しめじ | |
| 20 | 金 | 主食・菜 | 中華丼 | 豚肉, いか, えび | 米, 油, でん粉 | きくらげ, 椎茸, 白菜, 玉ねぎ, もやし, しめじ, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが | |
| | | 副菜 | 海藻スープ | わかめ | | 筍, 長ねぎ, しょうが | 718 kcal |
| | | その他 | 芋ようかん | 豆乳, 寒天 | さつま芋, 砂糖 | | 27.2 g |

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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 火 | 主食 | 秋の混ぜごはん | | 鶏肉, 油揚げ | 米, もち米, 油, 砂糖 | しめじ, にんじん, 枝豆 | |
| | | 主菜 | 鶏天ぷら | | 鶏肉, のり | 小麦粉, 油 | しょうが | 827 kcal |
| | | 副菜 | 野菜の香りづけ | | | | キャベツ, ほうれん草, にんじん, しょうが | 40.1 g |
| | | 副菜 | なめこ汁 | | 豆腐, 油揚げ, 味噌 | | なめこ, 大根, 長ねぎ | |
| 25 | 水 | 主食 | カラフルピラフ | | 鶏肉 | 米, バター, 油 | にんにく, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 枝豆, とうもろこし | |
| | | 主菜 | キッシュ | | ハム, たまご, 牛乳, 生クリーム, チーズ | 油 | ほうれん草, 玉ねぎ | 824 kcal |
| | | 副菜 | 白菜のミルクスープ | | ベーコン, 牛乳 | 油, バター | にんにく, しょうが, 白菜, にんじん, 玉ねぎ, パセリ | 33.7 g |
| 26 | 木 | 主食・菜 | 酢豚丼 | | 豚肉 | 米, でん粉, 小麦粉, 油, じゃが芋, 砂糖 | しょうが, 玉ねぎ, 筍, にんじん, ピーマン, 椎茸, パイナップル | |
| | | 副菜 | きくらげスープ | | 鶏肉, 豆腐 | | 白菜, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ, もやし, とうもろこし | 817 kcal |
| | | その他 | りんご | | | | りんご | 28.2 g |
| 27 | 金 | 主食 | レーズンシュガートースト | | | パン, マーガリン, 砂糖 | | |
| | | 副菜 | フレンチサラダ | | | 油, 砂糖 | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ | 740 kcal |
| | | 主菜 | ホワイトシチュー | | 鶏肉, ベーコン, 生クリーム, 牛乳 | 油, じゃが芋, バター, 小麦粉 | にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース | 25.9 g |
| 30 | 月 | 主食・菜 | あんかけチャーハン | | えび | 米, 油, 砂糖, でん粉 | にんじん, 大根, 椎茸, 筍, グリンピース | |
| | | 主菜 | 豚肉の甘酢あんからめ | | 豚肉 | じゃが芋, でん粉, 砂糖 | しょうが | 742 kcal |
| | | 副菜 | ひじきスープ | | ベーコン, ひじき, たまご, 豆腐 | でん粉 | にんじん, 小松菜 | 33.2 g |

＊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　：16,17日は期末考査のため、給食はありません。

２年生　：5,6日は職場体験のため、給食はありません。

## ☆１１月の献立メモ☆

11月11日　外国の料理　インド　「カレーピラフ」「タンドリーチキン」

インド料理はさまざまなスパイスを使い、香りや色、辛みがあるのが特徴です。数種類のスパイスを使った「カレーピラフ」や、鶏肉にヨーグルトとスパイスで味付けをし、オーブンで焼く「タンドリーチキン」が登場します。

11月１２日　西東京市内共通献立　　麻婆キャベツ

西東京市の公立保育園・小学校・中学校で同じメニューを食べる献立です。メニューは保育園・学校・市役所の栄養士が集まって「西東京市栄養士連絡会」で考えました。キャベツは市内の農家さんから届く予定です。

11月24日　和食の日の献立

「いい（１１）にほんしょく（２４）」の語呂合わせから11/24は「和食の日」になりました。和食は、ごはんを中心に、汁ものやおかずを組み合わせる食事が基準です。だしのうま味を生かし、季節の食材を取り入れることも特徴です。2013年には、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

## １１月の給食で使用する旬の食材

### さつまいも

さつまいもの主成分は、でんぷんです。食物繊維も含まれており、お腹の調子を整える働きがあります。また、さつまいもには細かいたくさんの根があり、これが土のすき間には入り込み、土の栄養を集めることができるため、ほかの作物が育たないような痩せた土地でもよく育ちます。

### 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。食物繊維は腸の働きを活発にし、血糖値の上昇を抑えるため、生活習慣病の予防にも役立つとされています。また、きのこにはうま味成分や香り成分も含まれています。しいたけ、しめじ、えのきたけなど種類によって香りや食感が異なるのも特徴です。



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

今月は西東京市の
田倉農園さんから小松菜・白菜、
鄆築勲農園さんから里芋・キャベツ、
臼井農園さんから
にんじんが届く予定です。