



# 令和7年度11月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	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	1群・2群 たんぱく質
4火	吹き寄せご飯		鶏肉,もみじちらしかまぼこ	精白米,さつまいも,三温糖	にんじん,ごぼう,れんこん,ひらたけ	732 kcal
	豆腐入りつくね焼き		鶏肉,押し豆腐,大豆,たまご	パン粉,三温糖,かたくり粉	玉葱,ねぎ,干し椎茸,根しょうが	40.9 g
	石狩鍋		秋鮭角切り,生わかめ,白味噌	じゃがいも,糸こんにゃく,有塩バター	はくさい,だいこん,玉葱,ねぎ	
5水	午前授業のため 給食はありません					
6木	小松菜チャーハン		豚肉	精白米,なたね油,ごま油	たけのこ,にんじん,こまつな	729 kcal
	白菜のスープ		鶏肉		はくさい,にんじん,ねぎ	26.7 g
	パイナップルケーキ		たまご,クリームチーズ,調理用牛乳	薄力小麦粉,有塩バター,三温糖	レモン,パイン缶	
7金	勝浦タンタンメン風つけめん		豚ひき肉,削り節,粉かつお	蒸し中華,なたね油,三温糖,ラー油	にんにく,根しょうが,玉葱,干し椎茸,ねぎ,ほうれんそう	793 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお	かたくり粉,米ぬか油,三温糖,白いりごま	根しょうが	39.5 g
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき	なたね油,三温糖	にんじん,コーン,キャベツ,きゅうり	
10月	ひよこ豆のカレーライス		豚肉,ひよこめ,粉チーズ	精白米,なたね油,じゃがいも,薄力小麦粉,有塩バター	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	805 kcal
	ブロッコリーサラダ		茎わかめ,ツナフレーク	なたね油,三温糖,ごま油	ブロッコリー,赤ピーマン,とうもろこし,しょうが,玉葱	26.9 g
	もものヨーグルト和え		ヨーグルト		白桃缶,黄桃缶	
11火	きのこご飯		鶏肉,油揚げ	精白米	にんじん,しめじ,えのきたけ	729 kcal
	ししゃものから揚げ		子持ちししゃも	薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油	根しょうが	37.2 g
	はすのきんぴら			なたね油,ごま油,三温糖	にんじん,れんこん	
	若玉汁		たまご,生わかめ,木綿豆腐,鶏肉	かたくり粉	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
12水	ご飯			精白米		727 kcal
	のりの佃煮		刻みのり	三温糖		31.5 g
	おでん		一口がんも,うすら卵,焼き竹輪,つみれ,結びこんぶ,はんぺん,あげボール,腸詰あらびきウィンナー	板こんにゃく,竹輪ふ	だいこん,にんじん	
	野菜と茸のごま和え			白すりごま,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,えのきたけ,しめじ	
13木	ガーリックトースト			胚芽食パン,ソフトタイプマーガリン	にんにく,パセリ	735 kcal
	キャベツのミートボールスープ		鶏肉,ひよこめ	かたくり粉,じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんじん,こまつな,にんにく,トマト缶詰	28.3 g
	パリパリサラダ			なたね油,三温糖,ワンタンの皮,米ぬか油	キャベツ,にんじん,きゅうり	
	花みかん				みかん	
14金	かてめし		刻み昆布,高野豆腐,油揚げ	精白米,なたね油,三温糖	ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	714 kcal
	ゼリーフライ		おから	じゃがいも,薄力小麦粉,パン粉,米ぬか油	にんじん,玉葱,ねぎ	27.5 g
	むらくも汁		たまご,木綿豆腐,鶏肉	かたくり粉	だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	g
17月	えびピラフ		えび,ベーコン	精白米,有塩バター,なたね油	ホールコーンレト,にんじん,玉葱,青ピーマン	639 kcal
	大根の和風ポトフ		鶏肉,ウィンナーソーセージ	じゃがいも	だいこん,キャベツ,にんじん,玉葱,こまつな,しめじ	24.1 g
	スイートポテト		調理用牛乳,生クリーム	さつまいも,有塩バター,三温糖		
18火	ミートソーススパゲティ		豚肉,大豆,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,なたね油,三温糖,有塩バター,薄力小麦粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶詰	734 kcal
	レモンドレッシングサラダ		ツナフレーク	なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,だいこん,赤ピーマン,レモン	31.2 g
	花みかん				みかん	


裏面もあります

給食当番はマスクを忘れずに!!

日	献立名	牛乳	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
19 水	おかかごはん		かつお節	精白米		760 kcal
	魚の花園焼き		鮭,チーズ	マヨネーズ	赤ピーマン,青ピーマン	38.4 g
	浅漬け野菜			白いりごま	キャベツ,かぶ,きゅうり,根しょうが	
	里芋汁		生揚げ	さといも,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,こまつな,はくさい	
20 木	たくあんごはん			精白米,白いりごま	きざみたくあん	731 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏肉,干ひじき,たまご	なたね油,三温糖	にんじん,玉葱,生しいたけ	35.5 g
	西東京野菜のおひたし				はくさい,だいこん,にんじん,ゆず	
	キムチ入り味噌汁		生揚げ,白味噌,赤味噌		だいこん,キャベツ,にんじん,ねぎ,白菜キムチ漬け	
21 金	ストロベリージョア		乳酸菌飲料			755 kcal
	ハムコーントースト		ポークハム,チーズ	食パン,マヨネーズ	玉葱,ホールコーン	29.8 g
	満点サラダ		干ひじき,ちりめんじゃこ,大豆	なたね油,三温糖,白ごま	キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	
	ポテトクリームスープ		鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	じゃがいも,なたね油,有塩バター,薄力小麦粉	にんじん,玉葱	
25 火	ご飯			精白米		787 kcal
	ぶりのおろしあえ		ぶり	三温糖,かたくり粉	根しょうが,だいこん	36.3 g
	キャベツのごま風味			白ごま	キャベツ,にんじん	
	みそ汁		生わかめ,生揚げ,赤味噌,白味噌	じゃがいも	だいこん,ねぎ	
	りんご				りんご	
26 水	きゃべすき丼		豚肉,焼き豆腐	精白米,米粒麦,しらたき,なたね油,三温糖,かたくり粉	にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな	832 kcal
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆,かえりじゃこ,高野豆腐	薄力小麦粉,米ぬか油,白ごま,水あめ,三温糖		39.5 g
	わかめスープ		鶏肉,生わかめ,木綿豆腐	かたくり粉,ごま油	にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ,えのきだけ	
27 木	五目うどん		鶏肉,板なし蒲鉾,油揚げ,生わかめ	冷凍うどん	にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな,ねぎ	706 kcal
	キャベツのしらす和え		しらす干し	ごま油	キャベツ,にんじん,えのきだけ	31.4 g
	ポテトコロッケ		豚肉,大豆	じゃがいも,なたね油,パン粉,薄力小麦粉,生パン粉,米ぬか油	にんじん,玉葱,パセリ	
28 金	いわしのひつまぶし		まいわし	精白米,かたくり粉,米ぬか油,三温糖,白ごま	しょうが	713 kcal
	こんぶ白菜		塩昆布	ごま油	はくさい,にんじん	29.7 g
	根菜汁		木綿豆腐,油揚げ		だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,しめじ	

※ 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。

**給食当番はマスクを忘れずに!!**

<p><b>献立メモ</b></p> <p>◆7日(金) 千葉県勝浦市の郷土料理        勝浦タンタン麺は、友好都市の千葉県勝浦市のご当地麺です。海女さん、漁師さんが寒い海仕事の後に、冷えた体を温めるメニューとして定着したそうです。醤油ベースのスープにラー油、玉ねぎのみじん切り、豚ひき肉が入るのが定番です。給食では、つけ麺にアレンジしています。ピリ辛で体の芯から温まります。</p> <p>◆14日(金) 埼玉県郷土料理        ゼリーフライは、埼玉県行田市の郷土料理です。お菓子のゼリーをフライにしたものではなく、小判のような形から『銭フライ』と呼ばれていたのが、ゼリーフライと変化したそうです。おからやじゃがいも、にんじんや玉ねぎを使用し、見た目はコロッケのようです。</p>	<p>◆25日(火) 和食の日献立        2013年に『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、11月24日『和食の日』と制定されました。ご飯、主菜、副菜、汁物と和食の定番の献立です。それぞれの食材の持ち味を活かした調理がなされています。あらためて和食について考えてみましょう。</p> <p>◆読書月間 11月        11月は西東京市読書月間です。10日、『給食室のいちにち』にちなんだひよこ豆のカレーライス。27日、『うどんのうーやん』にちなんだ五目うどん、『11ぴきのねことあほうどり』からポテトコロッケが登場します。</p>	<p>☆今月の地場農産物☆</p> <p>◆ 田倉農園より 小松菜 キャベツ かぶ 大根</p> <p>◆ 高田農園より 生しいたけ ひらたけ</p> <p>◆ 都築勲農園より 里芋 キャベツ</p> <p>◆ 都築栄農園より ゆず</p> <div data-bbox="1332 1624 1460 1758">  </div> <p>西東京市農産物キャラクター 「めぐみちゃん」</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**西東京市共通献立**

**きゃべすき丼**

西東京市栄養士連絡会では、保育園・小学校の栄養士と市役所健康課の栄養士と一緒に「栄養バランスのとれた食事の普及」及び「十分な野菜の摂取」に関する取り組みとして、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。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しています。献立名は『きゃべすき丼』です。この献立に使うキャベツは、西東京市でも多く栽培されている身近な野菜です。本校では26日に都築勲農園さんの地場産キャベツを使用する予定です。

※西東京市栄養士連絡会について  
 食を通じて市民の健康づくりを推進するため、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。



昨年度実施共通献立  
『キャベツの  
ミートボールスープ』