



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	I群* - たんぱく質
4 火	吹き寄せご飯	食	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 40.9 g
	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	
	石狩鍋		秋鮭角切り,生わかめ,白味噌	じゅかいも,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 給食はあいません					
6 木	小松菜チャーハン	食	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 26.7 g
	白菜のスープ		鶏肉		はくさい,にんじん,ねぎ	
	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	食	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 39.5 g
	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	
	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	食	豚肉,ひよこまめ,粉チーズ	精白米,なたね油,じゅかいも,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 26.9 g
	プロツナサラダ		茎わかめ,ツナフレーク	なたね油,三温糖,ごま油	プロッコリー,赤ピーマン,とうもろこし,根しょうが,玉葱	
	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	食	鶏肉,油揚げ	精白米	にんじん,しめじ,えのきだけ	729 kcal 37.2 g
	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	
	はすのきんびら			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	食		精白米		727 kcal 31.5 g
	のりの佃煮		刻みのり	三温糖		
	おでん		一口がんも,うずら卵,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	
	野菜と豆のごま和え			白すりごま,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,えのきだけ,しめじ	
13 木	ガーリックトースト	食		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 28.3 g
	キャベツのミートボールスープ		鶏肉,ひよこまめ	かたくり粉,じゅかいも	玉葱,キャベツ,にんじん,こまつな,にんにく,トマト缶詰	
	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	食	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 27.5 g
	ゼリーフライ		おから	じゅかいも,薄力小麦粉,パン粉,米ぬか油	にんじん,玉葱,ねぎ	
	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	
17 月	えびピラフ	食	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 24.1 g
	大根の和風ポトフ		鶏肉,ウィンナーソーセージ	じゅかいも	だいこん,キャベツ,にんじん,玉葱,こまつな,しめじ	
	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	食	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 31.2 g
	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	
	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	電	かつお節	精白米		760 kcal 38.4 g
	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	
	浅漬け野菜			白いりごま	キャベツ,かぶ,きゅうり,根しょくが	
	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	電		精白米,白いりごま	きざみたくあん	731 kcal 35.5 g
	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	
	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	電	乳酸菌飲料			755 kcal 29.8 g
	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	
	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	電		精白米		787 kcal 36.3 g
	ぶりのおろしあえ		ぶり	三温糖,かたくり粉	根しょくが,だいこん	
	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	きやべすき丼	電	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 39.5 g
	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		
	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	電	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 31.4 g
	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	
	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	電	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 29.7 g
	こんぶ白菜		塩昆布	ごま油	はくさい,にんじん	
	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います。

給食当番はマスクを忘れずに!!

献立メモ

◆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。

◆14日(金) 埼玉県の郷土料理

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『餞(ゼン)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。

◆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。

◆読書月間 11月

11月は西東京市読書月間です。10日、『給食室のいちいち』にちなんでひよこ豆のカレーライス。27日、『うどんのうーやん』にちなんで五目うどん、『11び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。

☆今月の地場農産物☆

- ◆ 田倉農園より 小松菜 キャベツ
かぶ 大根
- ◆ 高田農園より 生しいたけ ひらたけ
- ◆ 都築勲農園より 里芋 キャベツ
- ◆ 都築栄農園より ゆず



西東京市農産物キャラクター
「めぐみちゃん」

西東京市共通献立

きやべすき丼

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が一緒に「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『きやべすき丼』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』