



11月 献立表



令和5年度

西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず・デザート	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I初キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ほうれんそうキーマカレーライス		白菜とたまごのスープ	牛乳,豚ひき肉,ひよこまめ(乾),鶏モモ皮付,たまご,たまご(液卵)	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力小麦粉(国産),かたくり粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,ほうれんそう,トマト缶詰,はくさい	753 kcal 32.3 g 23.8 g 2.5 g
2 木	読書献立 しょうゆつけ麺		レタスの中華おひたし さくさくペッパーポテト	牛乳,豚肩,なると,生わかめ,豚骨,ツナフレーク	冷凍ラーメン,米ぬか油,三温糖,ごま油,じゃがいも,かたくり粉,薄力小麦粉(国産),米白絞油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ほうれんそう,ねぎ,レタス,だいこん,きゅうり	687 kcal 26.9 g 28.9 g 3.2 g
6 月	読書献立 レモンシュガートースト		キャベツのシチュー ミックスビーンズサラダ みかん	牛乳,ベーコン,鶏モモ皮付,調理用牛乳,ひよこまめ(乾),金時豆,ツナフレーク	食パン(国産粉),ソフトタイプマーガリン,グラニュー糖,じゃがいも,有塩バター,米ぬか油,薄力小麦粉(国産),三温糖	レモン,キャベツ,にんじん,玉葱,きゅうり,みかん	846 kcal 28.4 g 39.0 g 2.9 g
7 火	ひじきご飯		きびなごの磯辺揚げ 切干大根と小松菜のサラダ 五目汁(みそ)	牛乳,干ひじき,油揚げ(国産大豆),とり,きびなご,あおのり粉,ロースハム,鶏モモ,木綿豆腐(国産大豆),白味噌	精白米,三温糖,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米白絞油,ごま油,白いりごま	干し椎茸,にんじん,根しょうが(国産),切干大根,こまつな,きゅうり,ブロッコリー,もやし,にんにく,だいこん,ごぼう,ねぎ	708 kcal 30.2 g 26.4 g 3.4 g
8 水	豚キムチ丼		チンゲンサイのスープ 大学芋	牛乳,豚肩,鶏モモ皮付き	精白米,米ぬか油,三温糖,かたくり粉,ごま油,さつまいも(べにはるか),米白絞油,水あめ,黒ごま(いり)	根しょうが,だいずもやし,玉葱,白菜キムチ,にら,にんじん,チンゲンサイ,ねぎ,だいこん	821 kcal 26.4 g 24.2 g 2.6 g
9 木	雑穀わかめごはん		鶏の竜田揚げ(甘辛だれ) 菊花和え 吉野汁	牛乳,減塩わかめごはんの素,鶏モモ皮付き,鶏モモ皮付,板なし蒲鉾	精白米,米粒麦,もちきび,赤米,白ごま(いり),上新粉,かたくり粉,米白絞油,三温糖,そうめん	根しょうが,きくの花,きくの花(ピンク),ほうれんそう,キャベツ,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	732 kcal 28.7 g 24.3 g 2.7 g
10 金	読書献立 チキントマトクリームスパゲティ		りっちゃんのげんきサラダ(読書) 果物(りんご)	牛乳,鶏モモ皮付,ベーコン,生クリーム,調理用牛乳,チーズ,ロースハム,刻み昆布(糸),糸けずり	スパゲティ,オリーブ油,オリーブ油,有塩バター,薄力小麦粉(国産),米ぬか油,三温糖	にんにく,玉葱,しめじ,トマト缶詰,きゅうり,にんじん,キャベツ,りんご	727 kcal 28.0 g 30.1 g 2.0 g
13 月	期末テスト1日目(給食はありません)						
14 火	期末テスト2日目(給食はありません)						
15 水	めぐみちゃん献立 黒糖パン		初旬野菜と茸のカレーシチュー(青嵐中) ゆずとレモンの汁かけサラダ(保一小)	牛乳,鶏モモ皮付,調理用牛乳,まぐろ缶詰(水煮フレーク)	黒砂糖パン(国産粉),米ぬか油,さつまいも(ベニアスマ),有塩バター,薄力小麦粉(国産),三温糖,なたね油	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ブロッコリー,西洋かぼちゃ,はくさい,しめじ,生しいたけ,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,だいこん,赤ピーマン(国産),ゆず,レモ	731 kcal 26.2 g 28.9 g 2.9 g
16 木	吹き寄せご飯		鮭と白菜の味噌バター煮 雁月(がんづき)	牛乳,鶏モモ皮なし,もみじちらし,かまぼこ,秋鮭角切り,白味噌,調理用牛乳,たまご	精白米,もち米,三温糖,有塩バター,かたくり粉,薄力小麦粉(国産),きびさとう,はちみつ,なたね油,黒ごま(いり)	ごぼう,れんこん,干し椎茸,はくさい,玉葱,だいこん,だいこん葉,にんじん,しめじ	737 kcal 29.1 g 15.9 g 3.0 g
17 金	すきやき丼		ブレンジョア むらくも汁 りんご	ジョア(ブレン),豚肩こま,焼き豆腐,たまご,たまご(液卵),木綿豆腐(国産大豆),鶏モモ皮付	精白米,しらたき,米ぬか油,三温糖,かたくり粉	にんじん,はくさい,ねぎ,だいこん,こまつな,りんご	711 kcal 32.9 g 14.0 g 2.5 g
20 月	小学校代休(お弁当をお持ちください)						
21 火	めぐみちゃん献立 さつまいもと茸の炊込ごはん(保一小)		ぶりの利久焼き だいこんのそぼろ煮(青嵐中)	牛乳,鶏モモ皮なし,油揚げ(国産大豆),ぶり 60g,白味噌,豚ひき肉,豚肩こま,木綿豆腐(国産大豆)	精白米,もち米,さつまいも,三温糖,白ごま(いり),黒ごま(いり),米ぬか油,かたくり粉,さといも	にんじん,生しいたけ,根しょうが,だいこん,さやいんげん,干し椎茸,西洋かぼちゃ,はくさい,ねぎ	735 kcal 36.7 g 29.2 g 3.2 g
22 水	めぐみちゃん献立 コッペパン		秋野菜たっぷり豚汁 リンゴジャム 西東京市秋野菜グラタン(青嵐中)	牛乳,鶏モモ,ウィンナー,調理用牛乳,ピザチーズ,ベーコン	ソフトコッペパン(国産粉),さつまいも(べにはるか),さといも(大),米ぬか油,有塩バター,薄力小麦粉(国産)	りんご(ジャム),西洋かぼちゃ,にんにく,玉葱,キャベツ,こまつな,ホールコーン,はくさい,ほうれんそう,セロリー,にんじん	843 kcal 31.9 g 38.6 g 3.4 g
24 金	和食の日 えのきご飯		白菜とベーコンのスープ さわらの西京味噌焼き 白和え のっぺい汁	牛乳,油揚げ(国産大豆),豚肩こま,さわら切り身,白味噌,西京みそ,絹ごし豆腐,鶏モモ,板なし蒲鉾	精白米,もち米,三温糖,系こんにゃく(白),白ごま(すり),さといも,色紙こんにゃく,かたくり粉	えのきたけ,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ごぼう,ねぎ	707 kcal 37.2 g 22.1 g 3.4 g
27 月	西東京市共通献立 たらこスパゲティ(彩野菜)		大根の和風ポトフ 人参ケーキ	牛乳,たらこ,鶏モモ皮付,ウィンナー,調理用牛乳,たまご	スパゲティ,オリーブ油,米ぬか油,じゃがいも,薄力小麦粉(国産),三温糖,有塩バター	玉葱,青ピーマン,赤ピーマン(国産),しめじ,青しその葉,だいこん,にんじん,キャベツ,こまつな,生しいたけ	844 kcal 32.0 g 33.2 g 3.2 g
28 火	梅しそご飯		おでん 大根と青菜の練りごま和え	牛乳,一口がんと,うすら卵水蒸,焼き竹輪,つみれ,結びこんぶ,はんぺん,さつまちゃん,かぶ,さつまちゃん,人参,油揚げ(国産大豆)	精白米,ごま(いり),三角こんにゃく,おでん用,竹輪ぶ,白ごま(練り),三温糖	かりかり梅,ゆかり(無添加),だいこん,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ	677 kcal 26.6 g 18.6 g 3.1 g
29 水	冬野菜のカレーライス		根菜サラダ みかん	牛乳,豚肩こま,豚骨,ツナフレーク,白味噌	精白米,米ぬか油,じゃがいも,薄力小麦粉(国産),有塩バター,三温糖,白ごま(すり),なたね油	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,ごぼう,れんこん,キャベツ,きゅうり,みかん	766 kcal 25.0 g 24.1 g 2.1 g
30 木	おさつ入りばら天丼		柚子おかつ白菜 味噌汁(大根・小松菜)	牛乳,冷凍むきえび,たまご(液卵),刻み昆布(糸),糸けずり,油揚げ(国産大豆),木綿豆腐(国産大豆),白味噌,赤味噌	精白米,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米白絞油,さつまいも(ベニアスマ),三温糖	まいたけ,はくさい,にんじん,きゅうり,ゆず(生),だいこん,こまつな,ねぎ,えのきたけ	745 kcal 27.5 g 25.9 g 3.4 g

★食材の都合により献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら栄養士までお尋ねください。

裏面もご覧ください。

★11月2日(木)1年生は校外学習のため給食はありません。

●今月は、保一小と青嵐中のめぐみちゃん献立を給食用にアレンジして取り入れています。

11月の食育目標
感謝の気持ちをもって食事をしよう!!

