



11月 献立表



令和6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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
読書献立							
1 金	スパイスカレーライス		ひみつのピクルス（読書） りんご	牛乳、豚角切り、豚骨	精白米、米ぬか油、じゃがいも、 薄力小麦粉（国産）、有塩バ ター、なたね油、三温糖	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじ ん、水煮トマト、きゅうり、だい こん、赤ピーマン（国産）、黄ピーマ ン（国産）、粒マスタード、りんご	741 kcal 22.2 g 21.0 g 2.1 g
読書献立							
5 火	わかめとじゃこのご飯		がんもと野菜の煮物 味噌汁（大根・小松菜） 黒糖蒸しまんじゅう（読書）	牛乳、減塩わかめごはんの素、ちり めんじゃこ、がんもどき、豚肩、油揚 げ（国産大豆）、木綿豆腐（国産大 豆）、白味噌、赤味噌、あずき（こし 練）	精白米、ごま（いり）、米ぬか油、 糸こんにゃく、じゃがいも、三温 糖、薄力小麦粉（国産）、黒砂糖 （粉末）、はちみつ	根しょうが、だいこん、玉葱、にんじ ん、さやいんげん、こまつな、ねぎ、 えのきたけ	784 kcal 30.7 g 20.5 g 3.3 g
6 水	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） 、とり肉、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、フ ラマッパ® もやし、にんにく、だいこ ん、ごぼう、ねぎ	717 kcal 35.3 g 26.1 g 3.5 g
読書献立							
7 木	はちみつマーマレードトースト		白菜と鮭のクリーム煮 ひよこ豆のチキンサラダ	牛乳、秋鮭、調理用牛乳、生クリー ム、粉チーズ、ひよこめ（乾）、 鶏ささ身	食パン（国産粉）、はちみつ、ソ フトタイプマーガリン、じゃが いも、有塩バター、米ぬか油、薄 力小麦粉（国産）、三温糖	マーマレード、はくさい、にんじん、 玉葱、ブロッコリー、きゅうり、赤 ピーマン（国産）、粒マスタード	801 kcal 31.9 g 31.6 g 3.0 g
読書献立							
8 金	シーフードピラフ		せかいいちおいしいスープ（読書） ツナのキャロットラペ	牛乳、冷凍むきえび、いか 短冊、 ベーコン、豚肩肉、調理用牛乳、ツ ナフレーク	精白米、オリーブ油、じゃがい も、押麦、有塩バター、薄力小麦 粉（国産）、白すりごま、米ぬか 油	ホールコーン、にんじん、玉葱、青 ピーマン、赤ピーマン（国産）、 キャベツ、レモン（生）、らっきょう 甘酢漬	734 kcal 26.8 g 25.3 g 2.8 g
11 月	赤米ごはん		韓国のおいしいスープ（読書） タッカルビ わかめと卵のスープ	牛乳、刻みのり、鶏モモ、赤味噌、 板なし蒲鉾、生わかめ、たまご	精白米、赤米、白ごま（いり）、ご ま油、三温糖、米ぬか油、さつま いも、トッポギ、かたくり粉	にんにく、根しょうが、玉葱、キャベ ツ、にんじん、万能ねぎ、ねぎ	788 kcal 30.6 g 24.0 g 3.0 g
12 火	期末テスト1日目（給食はありません）						
13 水	期末テスト2日目（給食はありません）						
14 木	たらこスパゲティ（彩野菜）		秋野菜と茸のミネストローネ レモンカップケーキ	牛乳、たらこ、鶏モモ、ひよこま い、たまご、調理用牛乳、生クリー ム	スパゲティ、オリーブ油、さつま いも、三温糖、薄力小麦粉（国 産）、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、にんに く、にんじん、キャベツ、セロリー、 生しいたけ（生）、水煮トマト、レモ ン（生）	852 kcal 30.4 g 30.3 g 2.9 g
15 金	すきやき丼		ジョア（マスカット） むらくも汁 大豆と小魚の揚げ煮	ジョア（マスカット）、豚肩こ ま、焼き豆腐、たまご、鶏モモ小 間、大豆（国産）、かえり煮干し	精白米、米粒麦、しらたき、米ぬ か油、三温糖、かたくり粉、米白 絞油、白ごま（いり）	にんじん、はくさい、ねぎ、だいこ ん、こまつな	779 kcal 40.6 g 19.9 g 3.0 g
18 月	小学校は代休です（お弁当をお持ちください）						
19 火	坦々つけ麺		わかめとツナの和え物 北海じゃが	牛乳、豚ひき肉、赤味噌、豚骨（冷 凍）、生わかめ、ツナフレーク、た らこ	冷凍ラーメン、なたね油、米ぬか 油、ごま（いり）、白ごま（練り） 、ごま油、かたくり粉、三温糖、 じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、もやし、たけのこ（水煮 パック）、ねぎ、チンゲンツァイ、根 しょうが、にんにく、しょうが、だい こん、きゅうり、玉葱	731 kcal 28.9 g 32.0 g 3.3 g
20 水	秋刀魚のひつまぶし		菊花和え なめこ汁	牛乳、さんま短冊、木綿豆腐（国 産大豆）、赤味噌、白味噌	精白米、かたくり粉、米白絞油、 三温糖、白ごま（いり）	しょうが、きくの花（黄色）、きく の花（ピンク）、ほうれんそう、 キャベツ、生なめこ、ねぎ、にんじ ん、だいこん、こまつな	726 kcal 25.7 g 27.1 g 3.0 g
21 木	ジャンバラヤ		きのこ卵のスープ ボンデケーキ	牛乳、鶏小間、ウィンナー、冷凍む きえび、鶏モモ、たまご、粉チー ズ、調理用牛乳	精白米、米粒麦、米ぬか油、じゃ がいも、かたくり粉、白玉粉、薄 力小麦粉（国産）、なたね油	セロリー、にんじん、玉葱、にんに く、青ピーマン、キャベツ、えのきた け、しめじ、生しいたけ（生）	836 kcal 32.4 g 28.8 g 3.0 g
22 金	吹き寄せご飯		秋鮭の花園焼き 金時豆の甘露 のっぺい汁	牛乳、鶏モモ 小間、もみじちら しかまぼこ、鮭切身、チーズ、金時 豆、鶏モモ、板なし蒲鉾	精白米、もち米、くり、さつま いも、三温糖、マヨネーズ、さとい も、たんざくこんにゃく、かたくり 粉	ごぼう、れんこん、ほんしめじ、赤 ピーマン（国産）、青ピーマン、だ いこん、にんじん、ほうれんそう、ね ぎ	759 kcal 37.3 g 25.3 g 3.1 g
25 月	梅じゃこごはん		おでん 野菜と茸の練りごま和え みかん	牛乳、ちりめんじゃこ、ウィン ナー、一口がんも、焼き竹輪、つま れ、結びこんにゃく、はんぺん、さつま ちゃん 人参	精白米、白ごま（いり）、三角こ んにゃく、竹輪、白ごま（練 り）、三温糖	かりかり梅（刻み）、だいこん、に んじん、ほうれんそう、キャベツ、え のきたけ、しめじ、みかん	700 kcal 28.1 g 19.5 g 3.6 g
26 火	高菜チャーハン		生揚げの中華煮 春雨サラダ	牛乳、豚肩、なんと、生揚げ、鶏も も、ボークハム	精白米、ごま油、米ぬか油、三温 糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、 白ごま（いり）	にんにく、根しょうが、にんじん、ね ぎ、たかな漬、チンゲンツァイ、玉 葱、えのきたけ、きゅうり、キャベ ツ、もやし	783 kcal 34.7 g 29.9 g 3.3 g
27 水	おさつ入りばら天丼		柚子おなか白菜 みそ汁（豆腐・エノキ）	牛乳、冷凍むきえび、たまご、刻み 昆布（糸）、糸けずり、木綿豆腐 （国産大豆）、生わかめ、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（ベニアズマ）、三温糖	まいたけ、はくさい、にんじん、きゅ うり、ゆず（生）、えのきたけ、こまつ な、だいこん、ねぎ	719 kcal 24.4 g 24.5 g 3.5 g
めぐみちゃん献立							
28 木	野菜たっぷりピザ（1-1）		西東京市のあったかスープ （1-E） みかん	牛乳、ウィンナー、ピザチーズ、鶏 モモ	ピザクラスト70g、オリーブ油、 三温糖、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、はくさ い、キャベツ、こまつな、青ピーマ ン、ほうれんそう、みかん	822 kcal 27.4 g 39.5 g 3.9 g
29 金	ご飯		ぶりの利久焼き だいこんのそぼろ煮 さつま汁	牛乳、ぶり、白味噌、豚ひき肉、豚 肩こま、木綿豆腐（国産大豆）	精白米、三温糖、白ごま（いり）、 黒ごま（いり）、米ぬか油、かた くり粉、さつまいも	根しょうが、だいこん、にんじん、さ やいんげん、干し椎茸、ごぼう、ね ぎ、ほうれんそう	784 kcal 36.5 g 29.1 g 2.6 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。

★11月1日（金）IJ学級は給食はありません。

裏面もご覧ください。

●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。

めぐみちゃん

