11月 献立表

令和８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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	吹き寄せご飯	MILK	鶏の照り焼き 金時豆の甘煮 のっぺい汁	牛乳, 油揚げ, もみじちらしかまぼこ, 鶏モモ肉, 金時豆, 豚もも, 蒲鉾	精白米, もち米, さつまいも, 三温糖, さといも, こんにゃく, かたくり粉	にんじん, れんこん, ほんしめじ, だいこん, ごぼう, ほうれんそう, ねぎ	711 kcal 32.0 g 20.7 g 2.9 g
4	水	豚キムチ丼	MILK	鶏団子と春雨のスープ みかん	牛乳, 豚肩, 鶏ひき肉	精白米, 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ	根しょうが, だいずもやし, 玉葱, 白菜キムチ, にら, はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, みかん	703 kcal 30.3 g 18.6 g 2.3 g
読書献立 5	木	黒糖コッペパン	MILK	シェパーズパイ 秋野菜と茸のトマトスープ	牛乳, 調理用牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, チーズ, 鶏胸肉, ひよこまめ	黒砂糖パン, じゃがいも, 有塩バター, 米ぬか油, オリーブ油, さつまいも, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, セロリー, しめじ, えのきたけ, トマト缶詰	720 kcal 32.0 g 23.8 g 2.9 g
60周年お祝い献立 6	金	赤飯	MILK	鶏の唐揚げ 磯辺和え お祝い汁	牛乳, ささげ(乾) , 鶏モモ肉, 刻みのり, 祝い印かまぼこ, あられはんぺん(白), 昆布	もち米, 精白米, 黒いりごま, 上新粉, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖	根しょうが, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし, こまつな, ねぎ	715 kcal 28.8 g 24.1 g 2.5 g
9	月	こめっこカレーライス	MILK	梅ドレッシングサラダ お祝いゼリー	牛乳, 豚肩ロース, 粉寒天	精白米, 米ぬか油, じゃがいも, ざらめ糖, 三温糖, 白いりごま, 米粉ダイスカットゼリー	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, りんご, だいこん, きゅうり, 梅肉, くらんべりーじゅーす	844 kcal 23.2 g 27.2 g 2.8 g
読書献立 10	火	しょうゆつけ麺	MILK	わかめとツナの和え物 おさつスティック	牛乳, 豚肩, なると, 生わかめ, 豚骨, ツナ	中華めん, 米ぬか油, 三温糖, ごま油, さつまいも, 揚げ油, 上白糖, 水あめ(酵素糖化)	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, ねぎ, だいこん, きゅうり, 玉葱	737 kcal 27.1 g 22.5 g 3.2 g
11	水	新米ご飯	MILK	鮭のゆず味噌焼き ごま和え 豚汁	牛乳, 鮭切身, 白味噌, 豚もも肉, 木綿豆腐, 赤味噌	精白米, 三温糖, 白すりごま, 米ぬか油, さといも, こんにゃく	根しょうが, ゆず(果汁), キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	712 kcal 37.6 g 17.3 g 2.7 g
12	木	赤米ごはん	MILK	韓国の海苔ふりかけ（ジャバンのり） タッカルビ わかめと卵のスープ	牛乳, 刻みのり, 鶏もも, 赤味噌, 蒲鉾, 生わかめ, たまご	精白米, 赤米, 白いりごま, 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	761 kcal 28.1 g 23.6 g 3.0 g
13	金	定期テスト２日目（給食はありません）						
読書献立 16	月	あんかけうどん	MILK	野菜の昆布あえ いが栗揚げ	牛乳, 鶏胸　, 蒲鉾, 油揚げ, 塩昆布, 調理用牛乳	うどん, しらたき, かたくり粉, さつまいも（ベニアズマ）, 有塩バター, 三温糖, 栗(甘露煮) , 薄力粉, そうめん, 揚げ油	はくさい, にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, 生なめこ, こまつな, ねぎ, キャベツ, もやし	780 kcal 29.7 g 20.7 g 2.7 g
17	火	大豆入りひじきご飯	MILK	ししゃもの磯辺揚げ 大根と水菜の練りごま和え 沢煮碗	牛乳, 干ひじき, 大豆, 油揚げ, 鶏もも, 子持ちししゃも, あおのり粉, 豚もも	精白米, 三温糖, かたくり粉, 揚げ油, 白ごま(練り) , 米ぬか油	干し椎茸, にんじん, だいこん, 水菜, えのきたけ, ごぼう, こねぎ	703 kcal 31.8 g 26.4 g 2.8 g
西東京市共通献立 18	水	麻婆キャベツ丼	ジョア	ジョア（ブルーベリー） 白菜のスープ りんご	ジョア（ブルーベリー）, 豚ひき肉, 赤味噌, 生揚げ, 豚肩	精白米, 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, 根しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, ねぎ, こまつな, はくさい, りんご	714 kcal 29.2 g 18.3 g 2.8 g
読書献立 19	木	はちみつママレードトースト	MILK	キャベツのシチュー コーン入りサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏もも, 調理用牛乳	食パン, はちみつ, マーガリン（乳不使用）, 米ぬか油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, 三温糖	マーマレード, キャベツ, にんじん, 玉葱, とうもろこし, ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし, きゅうり	738 kcal 24.1 g 34.1 g 2.8 g
20	金	ごはん	MILK	さんまの揚げ蒲焼き 白菜のお浸し けんちん汁	牛乳, 生さんま開き　, 蒲鉾, 糸けずり, 木綿豆腐, 油揚げ	精白米, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, ごま(乾), 突きこんにゃく（白）	根しょうが, こまつな, はくさい, にんじん, だいこん, ねぎ, ごぼう	755 kcal 27.4 g 28.5 g 2.6 g
和食の日の献立 24	火	ごはん	MILK	ぶりの利久焼き だいこんのそぼろ煮 さつま汁	牛乳, ぶり切り身, 白味噌, 豚ひき肉, 豚肩, 木綿豆腐	精白米, 三温糖, 白いりごま, 黒いりごま, 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	736 kcal 33.5 g 27.1 g 2.4 g
25	水	おさつ入りばら天丼	MILK	切干大根と小松菜のサラダ みそ汁（豆腐・エノキ）	牛乳, 冷凍むきえび, たまご, ロースハム, 木綿豆腐, 生わかめ, 白味噌, 赤味噌	精白米, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, さつまいも（ベニアズマ）, 三温糖, ごま油, 白いりごま	まいたけ, 切干大根, こまつな, きゅうり, ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし, にんじん, にんにく, えのきたけ, だいこん, ねぎ	722 kcal 24.2 g 25.6 g 3.1 g
26	木	ジャンバラヤ	MILK	きのこと卵のスープ にんじんケーキ	牛乳, 鶏もも, ウィンナー, 冷凍むきえび, 鶏もも肉, たまご	精白米, 米粒麦, 米ぬか油, じゃがいも, かたくり粉, 薄力粉, 三温糖, マーガリン（乳不使用）	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, みかんジュース	780 kcal 25.8 g 24.7 g 2.5 g
下野谷遺跡の献立 27	金	小豆と栗の古代米ごはん	MILK	縄文森のしそハンバーグ 鮭ときのこの具沢山汁	牛乳, あずき(乾) , 豚ひき肉, 押し豆腐, 赤味噌, 秋鮭角	精白米, もち米, もちきび, 赤米, 栗(甘露煮) , パン粉(生), 三温糖, さといも	玉葱, 青しその葉, はくさい, だいこん, にんじん, 干し椎茸, しめじ, こまつな, 水煮ワラビ（国産）	704 kcal 34.1 g 22.5 g 2.8 g
30	月	高菜チャーハン	MILK	生揚げの中華煮 春雨サラダ	牛乳, 豚肩こま, なると, 生揚げ, 鶏もも, ポークハム	精白米, ごま油, 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ, 白いりごま	にんにく, 根しょうが, にんじん, ねぎ, たかな漬　刻み, チンゲン菜, 玉葱, えのきたけ, きゅうり, キャベツ, もやし	756 kcal 34.1 g 29.7 g 3.0 g

★食材の都合により献立が変更する場合があります。ご不明な点がありましたら栄養士までお尋ねください。
★１１月26日（木）・27日（金）　２年生は職場体験のため給食はありません。
★１１月27日（金）１年生は郊外学習のため給食はありません。

裏面もご覧ください。

