



11月の献立表

給食目標「感謝の気持ちをもって食事をしよう」

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	I類 ¹⁾ - たんぱく質 脂質
1 金	○	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,マーガリン	にんにく,パセリ	673 kcal
		ミネストローネ	白いんげん豆,ベーコン	じゃがいも,マカロニ,油	玉ねぎ,にんじん,かぶ,トマト	20.1 g
		おかしな目玉焼き	粉寒天,乳酸菌飲料		黄桃缶	26.9 g
5 火	○	麦ごはん		米,麦		711 kcal
		豆腐のたまごやき	鶏肉,豆腐,たまご	油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,にら	29.0 g
		はりはり漬け	昆布	三温糖	切干し大根,にんじん,キャベツ	20.0 g
		きのこ汁	みそ		しめじ茸,なめこ,エリンギ,大根,にんじん,小松菜	
6 水	○	コーンライス 体力向上献立		米,麦,オリーブ油	コーン	799 kcal
		生揚げのチーズ焼き	生揚げ,豚肉,みそ,チーズ	油,三温糖,でんぷん	生姜,にんじん,玉ねぎ,にんにく,セロリ	29.8 g
		マカロニスープ	ベーコン	油,じゃがいも,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,だいこん,パセリ	28.5 g
7 木	○	たことセロリのチャーハン	たこ	米,麦,油,ごま油	にんじん,セロリ,にんにく	639 kcal
		わかめの中華スープ	豚肉,わかめ,豆腐	油,ごま油,でんぷん	生姜,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ,白菜	24.6 g
		かぼちゃプリン	豆乳,粉寒天	上白糖,メープルシロップ	かぼちゃ	17.2 g
8 金	○	ひよこ豆入りドライカレーライス	ひよこまめ,豚肉	米,麦,豆乳,バター,油,小麦粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	847 kcal
		パリパリサラダ		じゃがいも,揚げ油,三温糖	にんじん,もやし,きゅうり,にんにく	31.6 g
		グレープゼリー	粉寒天,ゼラチン	三温糖	ぶどうジュース	24.9 g
11 月	○	肉汁つけうどん(東村山郷土料理)	豚肉,油揚げ	冷凍うどん,油,ごま	生姜,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜,干し椎茸	828 kcal
		キャベツのオイスターソース炒め	ベーコン	油	にんにく,キャベツ,にんじん	44.8 g
		ちくわの二色揚げ	焼き竹輪,たまご,青のり	小麦粉,揚げ油		30.7 g
12 火	○	ハムときのこのピラフ	ボークハム	米,麦,豆乳,バター,オリーブ油	玉葱,にんじん,ピーマン,しめじ茸,マッシュルーム	777 kcal
		クリーミーグラタン	おから,チーズ,ツナ,牛乳	油,小麦粉,豆乳,バター	コーン,玉ねぎ,かぼちゃ,レモン果汁	29.7 g
		パイザンヌスープ	鶏肉,白いんげん豆	こめサラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,こまつな	26.0 g
13 水		期末考査1日目 給食なし				
14 木		期末考査2日目 給食なし				
15 金	○	ちらしずし	鶏肉,かまぼこ,たまご,のり	米,三温糖,油	筍,にんじん,かんぴょう,干し椎茸,さやいんげん	768 kcal
		沢煮わん	豚肉	でんぷん	にんじん,ごぼう,だけのこ,こまつな,長ねぎ	25.2 g
		ミルクかりんとう	スキムミルク	さつまいも,揚げ油,上白糖		16.8 g

献立メモ

- 1日(金)本校の給食は谷戸小学校の調理室で作られています。この日は谷戸小学校の70周年記念式典日で、リクエスト給食にしました。小学生にも中学生にも人気のある給食メニューなのでお楽しみに♪
- 6日(水)骨や歯をつくる「カルシウム」を強化した体力向上メニューです。寒い季節は牛乳の飲み残しが増えてしまいがちですが、体の基礎をしっかりさせるために、毎日意識してカルシウムをとりましょう。生揚げとチーズを使った料理を出します。
- 11日(月)11月11日は「めんの日」。数字の1を麺に見立て、つなぐことで「長く・末永く・長寿」の意味も込められているそうです。麺を食べる姿は「つるつる(鶴)、かめかめ(亀)」で、縁起の良い日でもあると言われています。肉汁つけうどんを出します。
- 15日(金)七五三の献立。「ちらし寿司」と、細切りの肉や野菜がたっぷり入った出汁のおいしい「沢煮わん」に、千歳飴をイメージした「ミルクかりんとう」の献立です。ミルクかりんとうは、西東京市にある臼井農園さんのさつま芋で作る予定です。

11月18日(月)以降の献立は裏面をご覧ください。

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	I類糖質 たんぱく質 脂質
18月	○	縄文ごはん 縄文給食	大豆	米,玄米,あわ,粟甘露煮		695 kcal
		ますの縄文やき	ます,赤みそ	三温糖	生姜,しそ葉	34.3 g
		かんぴょうとびじの油炒め	ひじき,油揚げ	油,三温糖	かんぴょう,にんじん,生姜	18.0 g
		縄文なべ	豚肉	さといも	生姜,ぜんまい,まいたけ,万能ねぎ	
19火	○	揚げ大豆ご飯	大豆	米,麦,でんぷん,揚げ油,三温糖		828 kcal
		タラチゲ めぐみちゃんメニュー	まだら,豆腐,麦みそ	こめサラダ油	にんにく,生姜,白菜,白菜キムチ,にら,長葱 えのきたけ	31.1 g
		栗入りスイートポテト	生クリーム	さつま芋,三温糖,バター,栗,ごま		23.3 g
20水	○	中華おこわ	豚肉	米,もち米,油,ごま油	生姜,にんじん,干し椎茸,黒きくらげ,たけのこ	711 kcal
		韓国風焼きししゃも	子持ちししゃも	油,三温糖	にんにく	33.7 g
		昆布ともやしのナムル	昆布,油揚げ	三温糖,ごま油	もやし,にんじん	21.8 g
		冬瓜スープ	鶏肉	でんぷん	とうがん,にんじん,えのきたけ,万能ねぎ	
21木	○	味噌ラーメン(つけ)	白みそ,赤みそ,豚肉	中華麺,油,ごま油	にんにく,生姜,長葱,にんじん,白菜,玉葱,もやし	819 kcal
		野菜ソテー	ベーコン	油	ほうれんそう,アルファルファルファもやし キャベツ,にんじん	29.6 g
		白玉ポンチ		白玉粉,三温糖	みかん缶,パイナップ缶,黄桃缶	18.2 g
22金	○	ごはん 2年給食なし		米		671 kcal
		こまいの磯辺揚げ	コマイ,たまご,青のり	小麦粉,揚げ油		33.4 g
		からしあえ			小松菜,白菜,にんじん,えのきたけ	16.6 g
		すまし汁	わかめ,豆腐,かまぼこ,削り節	麩	長ねぎ	
25月	○	キャロットライス	ベーコン	米,麦,オリーブ油	にんじん	729 kcal
		ひとつだけの花サラダ	ポークハム	こめサラダ油,三温糖	ミニトマト,大根,きゅうり,赤たまねぎ	23.2 g
		キャベツのクリーム煮	鶏肉,ベーコン,牛乳, 生クリーム	じゃがいも,マカロニ 小麦粉,バター,なたね油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん	25.8 g
26火	○	はちみつレモントースト		食パン,はちみつ,グラニュー糖 マーガリン	レモン,レモン果汁	728 kcal
		ミートボールスープ 市内共通献立	鶏ひき肉,ひよこまめ	でんぷん,じゃがいも	玉葱キャベツ,にんじん,小松菜,にんにく,トマト	28.5 g
		花野菜サラダ		こめサラダ油,三温糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,コーン	25.2 g
27水	○	ジョア(マスカット)	ジョア			725 kcal
		麦ごはん		米,麦		33.5 g
		あじフライ	あじ,たまご	小麦粉,パン粉,揚げ油		17.9 g
		三色ごま和え	焼き竹輪	ごま,三温糖	もやし,にんじん,ほうれんそう	
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,長ねぎ,小松菜	
28木	○	ごはん めぐみちゃんメニュー		米		711 kcal
		秋鮭と西東京野菜の バターしょうゆ焼き	鮭	バター	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ひらたけ	32.6 g
		華風和え		はるさめ,三温糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	18.2 g
		ワンタンスープ	豚肉	油,ウエーブワンタン	にんにく,にんじん,はくさい,長ねぎ,にら	
29金	○	カレーピラフ 2年給食なし	鶏肉	米,麦,オリーブ油,こめサラダ油	玉ねぎ,にんじん,コーン,ピーマン,マッシュルーム 干し豆腐,パセリ	723 kcal
		ドレみそサラダ	メルルーサ,くさわかめ,みそ	小麦粉,でんぷん,油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	25.6 g
		かぶのスープ	ベーコン	油	玉ねぎ,にんじん,かぶ,小松菜	23.3 g
		きんかん			きんかん(柑橘類)	

*材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 18日(月)西東京市東伏見の下野谷遺跡は国の史跡です。縄文時代から食べられていた食材を使って縄文給食を提供します。
- 19日(火)1年B組の生徒が考案した「めぐみちゃんメニュー」を、給食用にアレンジして「栗入りスイートポテト」を作ります。(めぐみちゃんメニューについては、下部※をご参照ください。)
- 26日(火)「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した市内共通献立を毎年11月に実施しています。「ミートボールスープ」には、地場産のキャベツを使う予定ですので、楽しみにしててください。
- 28日(木)2年B組の生徒が考案しためぐみちゃんメニュー、「秋鮭と西東京野菜のバターしょうゆ焼き」を作ります。西東京市内農園でとれたキャベツやにんじん、ひらたけなどの農産物を使用する予定です。

※「めぐみちゃんメニュー」：西東京市産業振興課では、地産地消の推進と地域経済の活性化を目的として、市内小中学校の児童・生徒から市内農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化する事業を行っています。その一環として、本校では生徒が考案しためぐみちゃんメニューを11月の給食で提供することになりました。