令和８年度

11月の献立表

柳沢中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
2 月	ご飯			精白米		710 kcal
	メルルーサの バーベキューソース	○	メルルーサ	でんぷん　米ぬか油　三温糖	にんにく　しょうが　ねぎ　玉ねぎ　レモン	30.1 g
	大根と柿の和えもの			三温糖　白ごま	大根　にんじん　かき	
	のっぺい汁		鶏肉　油揚げ　絹ごし豆腐	さといも　こんにゃく　米油　でんぷん	にんじん　大根　ねぎ　干し椎茸　小松菜	
5 木	ご飯			精白米		672 kcal
	鮭の照り焼き	○	銀鮭	でんぷん	しょうが	35.0 g
	はりはり漬け		刻み昆布　するめいか	三温糖	切干し大根　きゅうり　にんじん	
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ　乾燥わかめ　みそ		えのきたけ　玉ねぎ　大根　かぼちゃ	
6 金	たことセロリのチャーハン		みずだこ	精白米　米粒麦　ごま油　米油	にんじん　セロリー　にんにく	786 kcal
	ジャンボ餃子	○	豚肉	ぎょうざの皮　ごま油　でんぷん　米ぬか油	にら　キャベツ　ねぎ　しょうが　にんにく	27.8 g
	カミカミナムル		焼き竹輪	三温糖　ごま油　白ごま	切干し大根　にんじん　小松菜	
9 月	麦ご飯			精白米　米粒麦		808 kcal
	麻婆キャベツ	○	豚肉　生揚げ　みそ	米油　三温糖　でんぷん　ごま油	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん キャベツ　干し椎茸　小松菜	35.1 g
	中華卵スープ		たまご	でんぷん	玉ねぎ　大根　ねぎ　ほうれん草	
	菊花みかん				みかん	
10 火	ご飯			精白米		676 kcal
	魚の梅焼き	○	あかうお	米油　三温糖	しょうが　ねり梅	30.8 g
	キャベツのおひたし				キャベツ　小松菜　にんじん	
	具だくさん汁		油揚げ　みそ	さつまいも	大根　にんじん　ねぎ　小松菜	
11 水	ポークストロガノフ		豚肉	精白米　押麦　米油　薄力粉　三温糖	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　マッシュルーム	852 kcal
	ハーフポテトサラダ	○	ツナ	じゃがいも　さつまいも　米油	にんじん　きゅうり　玉ねぎ	33.9 g
	キャベツのスープ		鶏肉	米油	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　ホールコーン	
12 木	ほうとう		鶏肉　油揚げ　みそ	ほうとう　こんにゃく　さといも　米油	干し椎茸　ごぼう　にんじん 大根　かぼちゃ　ねぎ　小松菜	768 kcal
	小いわしの南蛮漬け	○	まいわし	でんぷん　米油　三温糖　ごま油	ねぎ	34.8 g
	フルーツ白玉		絹ごし豆腐	上白糖　三温糖　白玉粉	ぶどう缶　みかん缶　黄桃缶	
13 金	赤米ご飯			精白米　赤米　白ごま		743 kcal
	いかの香味焼き	○	いか　みそ	米油	しょうが　にんにく　ねぎ	27.5 g
	かぶとキャベツのあえもの				かぶ　キャベツ　きゅうり　にんじん　しょうが	
	おさつのミルキーかりんとう		脱脂粉乳　加糖練乳	さつまいも　米油　上白糖		
16 月	ココア揚げパン			コッペパン　米油　グラニュー糖		764 kcal
	チリコンカン	○	大豆　豚肉　ベーコン	オリーブ油　薄力粉	にんにく　にんじん　玉ねぎ トマト缶　マッシュルーム	31.3 g
	大根サラダ		かまぼこ	ごま油　三温糖	大根　きゅうり　にんじん ホールコーン　キャベツ	
19 木	ご飯			精白米		869 kcal
	鶏のからあげ	○	鶏肉	でんぷん　薄力粉　米油	しょうが　ねぎ　にんにく	35.7 g
	海藻とツナの和風サラダ		干ひじき　茎わかめ　ツナ	三温糖　黒ごま	キャベツ　小松菜　しょうが	
	みそけんちん		木綿豆腐　みそ	こんにゃく　さといも　米油	ごぼう　にんじん　大根　ねぎ	
20 金	スパゲティミートソース		豚肉	スパゲティ　オリーブ油　薄力粉　米油	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん　セロリー	924 kcal
	ドレみそサラダ	○	メルルーサ　みそ	薄力粉　でんぷん　米油　三温糖　ごま油	キャベツ　きゅうり　にんじん	34.1 g
	とうふのドーナツ		絹ごし豆腐	米粉　上白糖　米油　粉糖		
25 水	ミルクコーヒー		ミルクコーヒー			757 kcal
	コーンライス			精白米　マーガリン	ホールコーン	27.8 g
	スパニッシュオムレツ		たまご　ポークハム	じゃがいも	玉ねぎ	
	ひじきのピリッとサラダ		干ひじき　ツナ	米油　三温糖	にんじん　きゅうり　大根	
	ジュリエンヌスープ		鶏肉	米油	キャベツ　にんじん　玉ねぎ	
26 木	焼きカレーパン		豚肉	ミルクパン　米油　上新粉　薄力粉　パン粉	玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　セロリー	729 kcal
	じゃこサラダ	○	乾燥わかめ　ちりめんじゃこ	米油　三温糖　ごま油	キャベツ　きゅうり　にんじん　大根　レモン	31.7 g
	ABCミネストローネ		鶏肉　ひよこまめ	米油　じゃがいも　マカロニ	トマト缶　玉ねぎ　にんじん キャベツ　さやいんげん	
27 金	麦ご飯			精白米　米粒麦		725 kcal
	即席漬け	○			きゅうり　キャベツ　ゆかり	27.8 g
	すきやき風煮物		鶏肉　焼き豆腐	米油　しらたき　三温糖	生しいたけ　にんじん　白菜　ねぎ　小松菜	
	たらの中華蒸し焼き		まだら	薄力粉　米油　三温糖　白ごま	しょうが　ねぎ	
30 月	勝浦タンタンメン風つけめん （姉妹都市メニュー）		豚肉　かつお節	中華めん　米油　三温糖	にんにく　しょうが　玉ねぎ ねぎ　ほうれん草　干し椎茸	823 kcal
	かつおとじゃがいもの揚げ煮	○	かつお	でんぷん　じゃがいも　米油　三温糖	しょうが　にんじん　えだまめ	41.1 g
	カルピスゼリー		粉寒天　カルピス	三温糖　上白糖	ブルーベリー	

地場産の野菜を食べよう！

西東京市共通献立



西東京市では、子どもたちに**「野菜を食べること」**を意識してもらうために、今年も市内の保育園や小学校、中学校で地場産物を使用した**共通献立**を実施することになりました。

今年の献立は**「麻婆キャベツ」**です。

本校では１１月９日（月）に、地場産の**キャベツ５９ｋｇ、小松菜１３ｋｇ**を使用して実施します。



給食エプロンのご家庭での洗濯につきまして、日頃よりご協力いただきありがとうございます。洗濯後のエプロン等の「香り」を苦手と感じる生徒もおりますので、ご家庭で洗濯をする際の「香り」に対するご配慮をお願いします。

また、給食当番時に着用するマスクはご自宅から持参願います。学校内、保健室等では配布しておりませんので、よろしくお願いします。