

令和2年度

8・9月の献立表

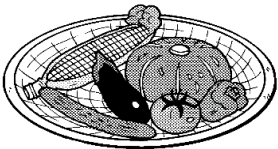


西東京市立田無第一中学校

日 曜	主 食	牛 乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	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	エネルギー たんぱく質	
25	火	ご飯		冷凍パイ	厚揚げとなすの味噌炒め 五目スープ	牛乳・豚肉・厚揚げ・みそ・豆腐	米・油・砂糖・ごま油	なす・生姜・ピーマン・きゃべつ・人参bン・ザーサイ・きくらげ・もやし・パイ	766kcal 34.3g
26	水	ポークカレーライス		フルーツポンチ	大根の梅肉和え	牛乳・豚肉・おかか	米・油・じゃがいも・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・ねり梅・パイ缶・みかん缶・もも缶	851kcal 24.5g
27	木	しょうゆラーメン		黒糖バナナパイ	たこのガーリックサラダ	牛乳・豚肉・だし昆布・たこ	蒸し中華めん・油・砂糖・黒糖・ぎょうざの皮	生姜・にんにく・もやし・ねぎ・ほうれん草・きゅうり・きゃべつ・コーン・バナナ	735kcal 26.3g
28	金	ボーローパオ			こんにゃくサラダ 夏野菜のスープ	牛乳・ベーコン・だし昆布	パイパン・バター・砂糖・ミックス粉・糸コン・油	もやし・きゅうり・人参・玉ねぎ・きゃべつ・モロヘイヤ・ほうれん草・かぼちゃ	698kcal 19.0g
31	月	菜飯&ゆかりご飯			あじフライ 豚汁	あじフィレー・豚肉・豆腐・味噌	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	菜飯の素・大根・ごぼう・ねぎ・小松菜・りんごジュース	808kcal 30.8g
1	火	シシジューシー（沖縄風）		巨峰	とうがん汁	牛乳・豚肉・刻み昆布・鶏肉	米・油・でんぷん	人参・たけのこ・小松菜・冬瓜・ほうれん草・長ねぎ・ぶどう	674kcal 20.7g
2	水	マーボー豆腐丼			中華きゃべつ春雨スープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・味噌・ベーコン	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油・春雨	にんにく・生姜・人参・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・にら・大根・みず菜	738kcal 30.9g
3	木	味噌ラーメン		豆乳ココアゼリー	キャベツとほうれん草のソテー	牛乳・豚肉・味噌・だしこぶ・ベーコン・豆乳・粉ゼラチン	蒸し中華麺・油・いりごま・オリーブ油・黒砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・もやし・長ねぎ・コーン・きゃべつ・ほうれん草	740kcal 30.8g
4	金	ご飯			豚肉のしぐれ煮 大根の漬物 けんちん汁	牛乳・豚肉・味噌・鶏肉・豆腐・油揚げ	米・油・白滝・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	生姜・玉ねぎ・ごぼう・大根・きゅうり・人参・長ねぎ	762kcal 33.0g
7	月	揚げパン		洋梨ヨーグルトかけ	肉団子と野菜のスープ	牛乳・豚ひき肉・液卵・調理用ヨーグルト	ミルクパン・油・砂糖・でんぷん・春雨	生姜・人参・きゃべつ・長ねぎ・小松菜・洋梨缶	966kcal 31.8g
8	火	わかめご飯			いかの唐揚げ 小松菜の辛し和え みそ汁	牛乳・わかめご飯素・いか・味噌	米・上新粉・でんぷん・油・砂糖	生姜・大根・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参	693kcal 29.0g
9	水	ハヤシライス		梨	しめじときゃべつのサラダ	牛乳・豚肉・ベーコン	米・油・小麦粉・バター・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・きゃべつ・しめじ・梨	762kcal 25.2g
10	木	麦ご飯			おかりば焼き こんにゃくきんぴら こしね汁	牛乳・鶏肉・味噌・焼きちくわ・豆腐・油あげ	米・米粒麦・砂糖・糸コン・油・里芋・こんにゃく	人参・とうがらし・しいたけ・長ねぎ・小松菜	764kcal 30.5g
11	金	梅ちりめんご飯			肉じゃが煮 きゅうりゴマ味噌和え	牛乳・豚肉・味噌	米・油・じゃが芋・糸コン・砂糖・練ゴマ・ごま油	梅ちりめん・玉ねぎ・人参・いんげん・きゅうり・きくらげ・きゃべつ・生姜	669kcal 22.4g
14	月	大豆ご飯			筑前煮 荳わかめゴマ風味	牛乳・だしこぶ・大豆・油揚げ・鶏肉・荳わかめ	米・もち米・油・こんにゃく・じゃが芋・砂糖・ごま油	人参・生姜・しいたけ・たけのこ・れんこん・ごぼう・いんげん・もやし・きゅうり	709kcal 26.3g
15	火	ケジャリー（イギリス）			オープンオムレツ 野菜スープ	牛乳・白鮭・豚ひき肉・液卵・豚肉	米・オリーブ油・油・砂糖	にんにく・生姜・人参・コーン・玉ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・もやし・みず菜	716kcal 34.0
16	水	レーズンパン			ポークシチュー マカロニサラダ	牛乳・豚肉・ハム	ぶどうパン・マーガリン・砂糖・油・じゃが芋・バター・小麦粉・マカロニ	玉ねぎ・人参・コーン・きゃべつ・きゅうり	1097kcal 36.4g
17	木	キムチラーメン		ナタデポンチ	青梗菜とズッキーニのソテー	牛乳・豚肉・だしこぶ・ベーコン	蒸し中華めん・油・ナタデココ・砂糖	生姜・にんにく・もやし・ねぎ・白菜キムチ・青梗菜・パイ缶・みかん缶	696kcal 24.2g
18	金	栗ご飯			さんまのかば焼き お浸し すまし汁	牛乳・さんま・おかか・生わかめ・豆腐・だしこぶ	米・もち米・栗・でんぷん・米粉・油・砂糖	生姜・キャベツ・人参・長ねぎ・ほうれん草	837kcal 28.5g
23	水	中間テスト1日目（給食はありません）							
24	木	スパゲティナポリタン		抹茶ケーキ	豆腐とみず菜のスープ	牛乳・ベーコン・豚肉・豆腐・液卵・調理用牛乳・甘納豆	スパゲティ・オリーブ油・小麦粉・砂糖・バター	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリー・マッシュルーム・ピーマン・みず菜・ねぎ	826kcal 28.4g
25	金	かやくご飯			鮭の照り焼き 大根ゴマ漬け すまし汁	牛乳・油揚げ・鶏肉・白鮭・豆腐	米・もち米・砂糖・いりごま・焼き麴	ごぼう・人参・枝豆・大根・ほうれんそう	662kcal 35.3g
28	月	ナン			ひよこ豆カレーシチュー クルトサラダ	ジョア・豚ひき肉・ひよこ豆	ナン・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖・ワンタン皮	生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・大根・もやし・きゅうり・きゃべつ	728kcal 25.5g
29	火	タコライス			鶏肉のスタミナ焼き もやしのゴマ風味	牛乳・クラッシュ大豆・豚ひき肉・鶏肉	米・オリーブ油・油・でんぷん・ごま油・砂糖・すりごま・いりごま	きゃべつ・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・トマト缶・りんご・もやし・きゅうり	933kcal 41.5g
30	水	五目ちらし寿司			焼きししゃも 野菜の味噌だれ 沢煮椀	牛乳・油揚げ・液卵・子持ちししゃも・豚肉・豆腐・味噌	米・砂糖・油・ごま油	かんぴょう・ごぼう・人参・枝豆・大根・えのき・ほうれんそう・きゃべつ	660kcal 28.7g

*材料の都合により献立を変更することがあります。 食材は果物以外全て加熱しています。調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

7月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	きゅうり	西東京(田倉さん)・埼玉
玉ねぎ	西東京(田倉さん)・兵庫	ほうれん草	九州
大根	青森・北海道	小松菜	北海道
キャベツ	西東京(田倉さん)・群馬	枝豆	西東京(田倉さん)
人参	千葉・青森	ピーマン	茨城
もやし	栃木	モロヘイヤ	群馬
ごぼう	青森・群馬	さやいんげん	千葉・山形
かぶ	青森	ズッキーニ	西東京(田倉さん)・長野
長ネギ	千葉	ゴーヤ	茨城
生姜	高知	なす	茨城
にんにく	香川	万能ねぎ	千葉・茨城
青梗菜	長野・茨城	秋鮭	北海道
おくら	鹿児島	いわし	千葉・ベトナム
りんご	青森	鶏肉	鳥取
米	岩手・新潟	豚肉	関東・静岡
もち米	佐賀	干しひじき	長崎
		野沢菜漬け	長野
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	高菜漬け	長崎



※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

9月の食育目標
昼食時間を充実させよう！！



健康は毎日の食生活から！

食事に **ま・ご・わ・や・さ・し・い** を



「まごはわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



やさい
野菜類
(緑黄色野菜、
淡色野菜)

まめ
豆類・
豆製品
(大豆、小豆、
豆腐、納豆など)

ごま
種実類
(ごま、
アーモンド、
ピーナッツなど)

わかめ
海藻類
(わかめ、
ひじき、
のりなど)

さかな
魚介類
(魚、骨ごと
食べる小魚、
貝など)

しいたけ
きのこ類
(しいたけ、
しめじ、
えのきたけなど)

いも
いも類
(じゃがいも、
さつまいも、
さといもなど)

※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。