

令和3年度



10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	エネルギー たんぱく質
1	金	しょうゆラーメン			きゃべつオイスター炒め フライドポテト(青のり)	牛乳・豚肉・なると・青のり・ベーコン	蒸し中華めん・油・じゃが芋	生姜・にんにく・もやし・ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・人参	665 kcal 23.9g
4	月	たくあんご飯			鶏肉とカシューナッツ炒め物 フォースープ	牛乳・出し昆布・鶏肉・ベーコン	米・カシューナッツ・油・フォー・ごま油・でんぷん・じゃが芋	香ご飯の素・たくあん・小松菜・生姜・ピーマン・レモン・大根	826 kcal 27.2g
5	火	きんぴらご飯			肉じゃがが煮 酢味噌和え	牛乳・豚肉・味噌・生わかめ・焼きちくわ	米・白滝・油・砂糖・白ごま・じゃがいも・糸コン・ごま油	ごぼう・人参・生姜・大根・きゃべつ・玉ねぎ	652 kcal 26.9g
6	水	スパゲティナポリタン			ハニーサラダ トマト入り海藻オムレツ	牛乳・ベーコン・豚肉・豚ひき肉・大豆・液卵・海藻ミックス・パルメザンチーズ・ひじき	スパゲティ・オリーブ油・砂糖・はちみつ	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・きゅうり・トマト・コーン・ほうれん草	669 kcal 32.1g
7	木	しめじとエリンギのご飯			いかの南蛮焼き 大平汁(長野木曾)	牛乳・油揚げ・豚肉・いか・豆腐	米・ごま油・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	エリンギ・しめじ・人参・生姜・いんげん・ねぎ・ごぼう・大根	646 kcal 31.8g
8	金	黒砂糖パン			豆腐ハンバーグベリソース マカロニサラダ かぼちゃスープ	牛乳・豚ひき肉・凍り豆腐・押し豆腐・ハム・ベーコン・レンズ豆	黒砂糖パン・パン粉・マカロニ・オリーブ油・砂糖	玉ねぎ・人参・ブルーベリー・コーン・ほうれん草・かぼちゃ・きゅうり	886 kcal 38.7g
11	月	ご飯のり佃煮			がんもと野菜の煮物 せんべい汁	牛乳・のり・がんもと・き・鶏肉・豚肉	米・砂糖・油・糸コン・じゃが芋・せんべい	生姜・玉ねぎ・人参・ごぼう・しめじ・ねぎ・小松菜	773 kcal 30.6g
12	火	わかめご飯			鮭の照り焼き かぶの漬物 豚汁	牛乳・わかめ・白鮭・豚肉・豆腐・味噌	米・砂糖・白ごま・油・じゃが芋・こんにゃく	かぶ・大根・ごぼう・ねぎ	665 kcal 34.1g
13	水	豚すきうどん		さつま芋パイ	キャベツとほうれん草ソテー	牛乳・豚肉・焼き豆腐・油揚げ・ベーコン	冷うどん・白滝・油・春巻き皮・サツマイモ・マーガリン・はちみつ	白菜・ネギ・しめじ・ごぼう・にんにく・きゃべつ・人参・パイン缶	727 kcal 31.0g
14	木	秋野菜のカレーライス		フルーツポンチ	大根とハムのサラダ	牛乳・豚肉・豚骨・ハム	米・油・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・なす・しめじ・ごぼう・パイン缶・洋梨缶	797 kcal 24.6g
15	金	ミートドック		ジュukan ス	みそポテト 秋野菜スープ	牟田ひき肉・味噌・鶏肉・出し昆布	コッペパン・油・砂糖・小麦粉・じゃがいも・すりごま	みかんジュース・人参・にんにく・白菜・えのき・かぶ・小松菜	718 kcal 22.1g
18	月	小学校休校のため、給食はありません。お弁当をお持ちください。							
19	火	あんかけ焼きそば		りんご	揚げボール入り中華スープ	牛乳・豚肉・いか・むきえび・豚骨・揚げボール	蒸し中華めん・油・でんぷん・ごま油	にんにく・生姜・人参・たけのこ・白菜・もやし・きゃべつ・ねぎ・小松菜・りんご	642 kcal 31.5g
20	水	豚キムチ丼			和風サラダ 高野豆腐ときのこのスープ	牛乳・豚肉・かまぼこ・凍り豆腐・豚骨	米・油・しらたき・砂糖・でんぷん・はるさめ・ごま油	生姜・ごぼう・玉ねぎ・人参・キムチ白菜・きゃべつ・きゅうり・ほうれん草・えのき	714 kcal 30.7g
21	木	かてめし(埼玉県)			鯖のカレー南蛮田舎汁	牛乳・豚肉・油揚げ・凍り豆腐・刻み昆布・鯖・生揚げ・味噌	米・でんぷん・きび砂糖・こんにゃく	ごぼう・人参・生姜・切干大根・小松菜・いんげん	851 kcal 30.6g
22	金	にんじんご飯		オレンジゼリー	グアテマラ料理 ペビアン もやしのサラダ	牛乳・鶏肉・ハム・粉寒天	米・オリーブ油・砂糖・じゃが芋・小麦粉・白すりごま	人参・コーン・にんにく・トマト・いんげん・もやし・キャベツ・オレンジジュース	781 kcal 26.0g
25	月	きのこうどん			小松菜香りソテー 焼きメンチ	牛乳・豚肉・油揚げ・かまぼこ・豚ひき肉・液卵・干しひじき	冷うどん・油・パン粉・オリーブ油	人参・しめじ・えのき・たけのこ・ほうれん草・小松菜・にんにく・コーン	726 kcal 38.5g
26	火	ひじき入り梅ご飯			鶏の南蛮焼き ほうれん草の和え物 けんちん汁	牛乳・鶏肉・豆腐・油揚げ・干しひじき	米・油・砂糖・白ごま・ごま油・しらたき・里芋・こんにゃく	干し椎茸・きざみ梅・ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・大根・ごぼう	713 kcal 29.6g
27	水	小松菜和風チャーハン			韓国風パリパリサラダ 春雨とメンマのスープ	牛乳・豚ひき肉・ちりめんじゃこ・豚肉・豆腐・出し昆布	米・油・白いりごま・じゃが芋・ごま油・砂糖・緑豆春雨	生姜・人参・ねぎ・小松菜・もやし・きゅうり・ごぼう・しななく・ほうれん草	643 kcal 26.9g
28	木	焼きピロシキ(ロシア)			オリヴィエサラダ 野菜スープ	牛乳・豚ひき肉・ハム・ベーコン	ミルクパン・春雨・でんぷん・オリーブ油・じゃが芋・きび砂糖	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ピクルス・もやし・ほうれん草	767 kcal 29.2g
29	金	パエリア		かぼちゃのケーキ	マセドアンスープ	牛乳・鶏肉・むきえび・あさり・ウインナー・ベーコン・液卵・調理用牛乳・生クリーム	米・じゃが芋・油・ミックス粉・バター	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・人参・かぶ・かぼちゃ・いんげん	839 kcal 27.5g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 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。

* 食材は果物以外全て加熱しています。

10月の食育目標

一人一人が意識して、食品ロスを削減しよう！



9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	かぼちゃ	北海道
玉ねぎ	北海道	ズッキーニ	長野
きゃべつ	群馬	なす	埼玉
大根	北海道	ピーマン	茨城
人参	北海道	じゃが芋メークイン	北海道
もやし	栃木	ゆず	徳島
ごぼう	青森	食用菊	山形
しめじ・えのき	長野	さやいんげん	埼玉
長ねぎ	青森	ぶどう	長野
生姜	高知	あじ	タイ
にんにく	青森	ひじき	長崎・三重
きゅうり	埼玉	豚肉	関東
青梗菜	静岡	鶏肉	鳥取
まいたけ	新潟		
米・もち米	新潟産・岩手産・佐賀		
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森		



西東京農産物キャラクター
めくみちゃん

10月の田舎農園さん予定
かぶ・大根・キャベツ



※ 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。

《3学期の学校給食・家庭弁当申込みにについて》

※ 3学期の学校給食・家庭弁当の申込みのお知らせを10月25日(月)頃に配布いたします。

お知らせが届きましたら提出期日までに、手続き、提出をお願い致します。

《お知らせ》

- ・10月28日(木)29日(金)1J学級は、給食はありません。
- ・10月29日(金)2年生は給食はありません。

「食欲の秋」到来!

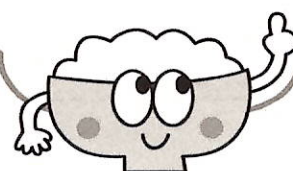
秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜(魚介類や大豆製品)副菜(野菜・いも類)そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えたバランスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中問わず相性の良いおかずがたくさんあります!!



参考文献: 農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日