

11月の献立表

2023年11月

西東京市立田無第三中学校

日	献立名	牛乳	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	1群・2群 たんぱく質 脂質
1水	ごはん			米		666 kcal
	はりはりづけ		昆布	三温糖	切干しだいこん,にんじん,キャベツ	27.6 g
	白身魚の バーベキューソース		もうかさめ	焼き油,三温糖	根しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,レモン果汁	16.7 g
	のっぺい汁		鶏肉,豆腐	じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	
2木	麦ごはん			米,麦		810 kcal
	ぶどう豆		大豆	三温糖		33.1 g
	生揚げの煮もの		生揚げ,豚肉	こめサラダ油,三温糖,じゃがいも	長ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸,根しょうが,にんじん,さやいんげん	23.7 g
	みそ汁		わかめ,油揚げ,赤みそ,麦みそ		だいこん,にんじん,玉ねぎ	
6月	ソーセージカレーライス		豚肉,ウィンナー	米,麦,こめサラダ油,小麦粉,バター,じゃがいも,揚げ油	コーン,にんにく,玉ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな	780 kcal
	白いんげん豆のサラダ		白いんげんまめ	こめサラダ油,三温糖	キャベツ,ブロッコリー	21.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,りんご缶	25.4 g
7火	キャベツたっぷり ホイコーロー丼		豚肉,赤みそ	米,麦,こめサラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油	にんにく,根しょうが,キャベツ,にんじん,ピーマン,玉ねぎ	745 kcal
	カリカリ高野豆腐サラダ		こうや豆腐	揚げ油,三温糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	30.2 g
	中華スープ		豚肉,豆腐	はるさめ,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,はくさい,干し椎茸,コーン	23.4 g
8水	午前授業のため給食なし (1A・1C・2Aのみお弁当持参)					
9木	鮭とキャベツのパスタ		鮭,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,こめサラダ油,豆乳,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	725 kcal
	バリバリアーモンドサラダ			こめサラダ油,三温糖,アーモンド	キャベツ,にんじん,きゅうり,レズン	29.3 g
	キャロットゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	三温糖	にんじん,オレンジジュース	23.7 g
10金	山路ご飯		鶏肉,油揚げ	米,麦,こめサラダ油,三温糖	にんじん,ほんしめじ,干し椎茸	763 kcal
	いかとじゃがいもの含め煮		いか	じゃがいも,こんにゃく,こめサラダ油,三温糖	にんじん,さやいんげん	30.9 g
	米粉すいとん		鶏肉	米粉,小麦粉	玉ねぎ,干し椎茸,にんじん,はくさい,こまつな	19.2 g
13月	カレーピラフ		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,干しぶどう	719 kcal
	西東京市共通献立 大根の和風ポトフ		鶏肉,ウィンナー	じゃがいも	だいこん,にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ	27.6 g
	ハニーサラダ			こめサラダ油,三温糖,はちみつ	キャベツ,にんじん,きゅうり,ブロッコリー	22.7 g
14火	コーヒー牛乳		ミルクコーヒー			896 kcal
	焼肉トースト		豚肉,ピザチーズ	食パン,こめサラダ油,三温糖,マヨネーズ	根しょうが,にんにく,キャベツ	36.7 g
	ココロサラダ		ポークハム	こめサラダ油,三温糖	だいこん,にんじん,きゅうり	30.5 g
	きのことマカロニのシチュー		鶏肉,調理用牛乳	こめサラダ油,マカロニ,じゃがいも,豆乳,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ほんしめじ	
15水	期末考査1日目 給食なし					
16木	期末考査2日目 給食なし					
17金	ごはん			米		646 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		子持ちししゃも,青のり	小麦粉,揚げ油		25.8 g
	小松菜のあえもの		焼き竹輪,かつお節		こまつな,もやし,にんじん	18.8 g
	大根のみそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,麦みそ		だいこん,だいこん葉	
20月	けんちんうどん		鶏肉,豆腐,油揚げ	うどん,こめサラダ油,こんにゃく,じゃがいも	根しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,玉ねぎ,こまつな	684 kcal
	小松菜とこんにゃくの きんぴら			糸こんにゃく,ごま油,三温糖,ごま	もやし,こまつな,えのきたけ	26.5 g
	がんづき		たまご,調理用牛乳,白みそ	小麦粉,米粉,黒砂糖,三温糖,はちみつ,なたね油		21.0 g

日	献立名	牛乳	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	1杯分 - たんぱく質 脂質
21 火	チリピーズライス		豚ひき肉,大豆	米,こめサラダ油,三温糖	にんにく,根しょうが,にんじん,玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム,トマト	735 kcal
	カントリーサラダ			三温糖,なたね油	きゅうり,キャベツ,だいこん,こまつな,レモン果汁	28.1 g
	白菜ときのこのスープ		豚肉	こめサラダ油	はくさい,玉ねぎ,にんじん,ほんしめじ,干し椎茸,こまつな	24.9 g
2年給食なし	ごはん			米		799 kcal
22 水	ぎせい豆腐		豆腐,鶏ひき肉,たまご	こめサラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,根しょうが	37.3 g
	ごまあえ		油揚げ	ごま,三温糖	もやし,にんじん,こまつな	27.8 g
	五目呉汁		大豆,鶏肉,田舎みそ	こめサラダ油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,干し椎茸,長ねぎ	
24 金	ごはん			米		726 kcal
	白身魚といものかりんと揚げ		ぼろ,いり大豆	でんぷん,小麦粉,じゃがいも,揚げ油,三温糖	根しょうが	28.4 g
	からしあえ				こまつな,はくさい,にんじん,えのきたけ	21.4 g
	わかめスープ		豚肉,豆腐,わかめ	こめサラダ油	にんじん,玉ねぎ	
27 月	高菜ごはん			米,麦,ごま油,ごま	たかな漬	782 kcal
	太平燕		豚肉,冷凍むきえび,なると,うすら卵	こめサラダ油,はるさめ	根しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,はくさい,こまつな	20.7 g
	大学芋			揚げ油,さつまいも,上白糖,水あめ		22.1 g
28 火	焼き鳥丼		鶏肉	米,麦,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,根しょうが,にんじん,長ねぎ	772 kcal
	大根のあっさりづけ		昆布		だいこん,にんじん	23.3 g
	いかと野菜のスープ		いか	こめサラダ油,はるさめ,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,こまつな	20.7 g
29 水	焼きピロシキ		豚ひき肉	ミルク丸パン,こめサラダ油,はるさめ,でんぷん,オリーブ油	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸	652 kcal
	オリヴィエサラダ		ポークハム	じゃがいも,オリーブ油,三温糖,マヨネーズ	にんじん,ブロッコリー,ピクルス(きゅうり),玉ねぎ	25.8 g
	トマトスープ		豚肉	こめサラダ油	根しょうが,玉ねぎ,トマト,セロリー,こまつな	25.4 g
2年給食なし	ガパオライス		鶏ひき肉,大豆	米,麦,こめサラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,ほんしめじ,バジル	756 kcal
30 木	茎わかめのナムル		くきわかめ	三温糖,ごま	もやし,にんじん,長ねぎ	36.0 g
	酸辣湯		豆腐,たまご	でんぷん	たけのこ,干し椎茸,こまつな	24.3 g

* 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。

☆ 8日、15日、16日は、給食はありません。

☆ 2年生は、22日、30日校外学習・予備日のため給食はありません。

《 献立メモ 》

西東京市共通献立 大根の和風ポトフ 13日

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることをみなさんにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。今年度は『大根の和風ポトフ』です。保谷駅近く下保谷にある和ファームさんで栽培された大根を使用する予定です。

がんづき 20日

がんづきは、岩手県の郷土菓子です。小麦粉、砂糖、卵、膨らし粉などの材料に酢を加えて膨らませるのが特徴です。腹持ちがよく、農作業の間食やおやつとして食されてきたそうです。

10月に使われた地場野菜

《田倉農園》

小松菜
大根

《中野さん》

ブロッコリー



今月の地場野菜

【田倉農園】
小松菜

【中野さん】
ブロッコリー

【和ファーム】
白菜・大根・キャベツ

【下田さん】
キャベツ



～2学期の給食申込みについてのお知らせ～

- ・1年生 43回 14,491円
- ・2年生 45回 15,165円
- ・3年生 42回 14,154円

- ・振込みの際、学年の金額を間違えないようにお振込みください。
- ・申込書は専用の封筒に入れて全員提出してください。
- ・就学援助が認定された方は振込の必要はありません。申込書の [有] に○をつけて提出してください。

提出期限は 11月10日 金曜日です。

