



9月 献立表



令和8年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギー	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体を調子を整える	1献立 たんぱく質
1	火	サラダうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳・鶏ひき肉 焼き竹輪・青のり プレーンヨーグルト	うどん・ごま油・なたね油 三温糖・白すりごま・小麦粉 揚げ油（米白絞油）・上白糖	キャベツ・にんじん・きゅうり 根しょうが・みかん缶・パイン缶 黄桃缶	700 kcal 28.1 g
2	水	ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳	牛乳・豚もも肉	胚芽精米・なたね油 小麦粉・バター・三温糖	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・白菜	753 kcal 26.2 g
3	木	そばろごはん さわらの西京焼き けんちん汁	牛乳	牛乳・豚ひき肉・卵 さわら・白みそ・鶏もも肉 木綿豆腐	胚芽精米・三温糖・なたね油 じゃがいも・こんにゃく	根しょうが・にんじん・長ねぎ	708 kcal 38.0 g
4	金	ジャージャー麺 きくらげの中華スープ なし	牛乳	牛乳・豚ひき肉・赤みそ 鶏もも肉・木綿豆腐	蒸し中華めん なたね油・でんぷん	根しょうが・にんにく・たけのこ 干し椎茸・にんじん・長ねぎ きゅうり・もやし・水菜・きくらげ なし（豊水）	696 kcal 39.6 g
7	月	ごはん かつおのふりかけ 筑前煮 ごま酢和え	牛乳	牛乳・かつお粉 鶏もも肉・焼き竹輪	精白米・三温糖・白いりごま なたね油・こんにゃく じゃがいも・白すりごま	ごぼう・にんじん・大根 もやし・きゅうり	702 kcal 32.6 g
8	火	セルフフィッシュバーガー コーンスープ ぶどう	牛乳	牛乳・メルルーサ 卵・ベーコン・卵	ミルクパン・小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油（米白絞油）・でんぷん	キャベツ・玉ねぎ・ホールコーン クリームコーン・ぶどう（巨峰）	720 kcal 32.0 g
9	水	ポークカレーライス 大根サラダ	シリアル	シリアル（ストロベリー） 豚肩肉・かまぼこ	精白米・なたね油・じゃがいも 小麦粉・バター・三温糖	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・大根・きゅうり	707 kcal 21.9 g
10	木	夏野菜のスパゲッティ フレンチサラダ レモンケーキ	牛乳	牛乳・ベーコン・豚ひき肉 粉チーズ・卵・調理用牛乳	スパゲティ・オリーブ油 なたね油・三温糖 小麦粉・バター	玉ねぎ・にんじん・にんにく セロリ・ズッキーニ・トマト缶 マッシュルーム・キャベツ きゅうり・玉ねぎ・にんじん レモン	760 kcal 26.2 g
11	金	とり肉のあんかけごはん 大根ときゅうりのピリカラ漬け フルーツポンチ	牛乳	牛乳・鶏もも肉・生揚げ	精白米・なたね油・三温糖 でんぷん・ごま油・上白糖	本しめじ・小松菜・大根 きゅうり・みかん缶・パイン缶 黄桃缶	700 kcal 26.5 g
14	月	★ 親校（柳沢小学校）の振替休業日のため、給食はありません ★					
15	火	えのきご飯 とり肉のごまだれ みそ汁	牛乳	牛乳・油揚げ・豚肩肉 鶏もも肉・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・白すりごま	えのきたけ・にんじん・小松菜 大根・玉ねぎ	704 kcal 31.6 g
16	水	とうもろこしごはん ツナオムレツ 野菜スープ バレンシアオレンジ	牛乳	牛乳・ツナ（フレーク） 卵・粉チーズ・鶏もも肉	胚芽精米・もち米 炒め油（こめサラダ油） 三温糖	ホールコーン・玉ねぎ・にんじん ほうれん草・キャベツ・もやし 小松菜・バレンシアオレンジ	704 kcal 30.1 g
17	木	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ ブロッコリーサラダ	牛乳	きな粉・豚ひき肉 鶏ひき肉	ミルク丸パン 揚げ油（米白絞油） 三温糖・でんぷん・なたね油	根しょうが・にんじん・白菜 長ねぎ・ブロッコリー キャベツ・ホールコーン	727 kcal 30.0 g
18	金	栗ごはん いわしのかば焼き 沢煮わん	牛乳	牛乳・まいわし 豚肩肉・木綿豆腐	胚芽精米・もち米・むき栗 黒いりごま・でんぷん 揚げ油（米白絞油）・三温糖	根しょうが・にんじん・大根 えのきたけ・長ねぎ	789 kcal 28.7 g
24	木	たくあんごはん とりと野菜のみそ煮 大根の浅漬け りんご	牛乳	牛乳・鶏胸肉 焼き竹輪・白みそ	胚芽精米・もち米 白いりごま・なたね油 こんにゃく・じゃがいも 竹輪ふ・三温糖・白いりごま	刻みたくあん・たけのこ・にんじん ごぼう・大根・大根葉 りんご（サンタリッチ）	690 kcal 31.8 g

裏面につづく...



25	金	ちゃんこうどん(つけ麺) おひたし お月見だんご(みたらし)	牛乳 牛乳・豚肩肉・かまぼこ 油揚げ・白みそ かつお節(おかか)	うどん・こめサラダ油 しらたき・白玉だんご 上白糖・でんぷん	根しょうが・えのき茸・にんじん 白菜・水菜・長ねぎ・もやし	801 kcal 28.8 g
28	月	シシジュシー にんじんサラダ(しりしり) イナムドゥチ バレンシアオレンジ	牛乳 牛乳・豚肩肉・刻み昆布 ツナ(フレーク)・豚肩肉 かまぼこ・生揚げ・白みそ	精白米・なたね油 白すりごま・白こんにゃく	にんじん・レモン・らっきょう甘酢 漬け 根しょうが・大根・干し椎茸 大根葉・バレンシアオレンジ	683 kcal 28.6 g
29	火	さんまごはん キャベツのごま風味 すまし汁	牛乳 牛乳・さんま 生わかめ・木綿豆腐 かまぼこ	精白米・でんぷん 揚げ油(米白絞油) 三温糖・白いりごま	根しょうが・キャベツ・にんじん えのき茸・長ねぎ	708 kcal 25.7 g
30	水	キムチラーメン キャベツのオイスターソース炒め ヨーグルトゼリー	牛乳 牛乳・豚肩肉 ベーコン プレーンヨーグルト・粉寒天	蒸し中華めん・なたね油 上白糖	にんにく・根しょうが・もやし 白菜キムチ・長ねぎ にんじん・キャベツ	701 kcal 30.2 g

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

★9月14日(月)親校(柳沢小学校)の振替休業日のため、給食がありませんのでご注意ください。

『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がでないことがありますか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを調えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



『今月の地場農産物』

田倉農園さんから「小松菜」、高田農園さんから「きくらげ」、ぬくい果樹園さんから「梨」が届く予定です。 ※給食では西東京市産の農産物を積極的に活用しています。

西東京市農産物
キャラクター
めぐみちゃん

