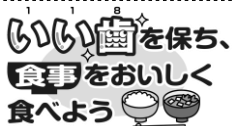


11月 献立表

令和4年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	牛乳	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 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1群・2群・3群・4群・5群・6群 たんぱく質・無機質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル 食塩相当量
1 火	さつまいもごはん	○		胚芽精米、もち米、さつまいも		701 kcal
	秋鮭のちゃんちゃん焼き		秋鮭、赤みそ	なたね油、バター、三温糖	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、人参	34.6 g
	せんべい汁		鶏肉	南部せんべい（ごま入り）	大根、ごぼう、長ねぎ、水菜、生しいたけ	15.1 g
						3.9 g
2 水	ホットドッグ	○	ウィンナー	ミルクコッペ	キャベツ	811 kcal
	大根のチャウダー		ベーコン、豚肉、牛乳（調理用）、生クリーム	なたね油、じゃがいも、バター、小麦粉	大根、玉ねぎ、人参	30.8 g
	白菜サラダ		ポークハム	三温糖、なたね油	白菜、人参、きゅうり	40.2 g
						4.7 g
4 金	キャベツの和風スパゲッティ	○	豚肉、ベーコン	スパゲティ、オリーブ油	玉ねぎ、長ねぎ、人参、しめじ、キャベツ	708 kcal
	大根の和風サラダ		かまぼこ	なたね油、三温糖	大根、きゅうり、人参	25.6 g
	レモンケーキ		卵、牛乳	小麦粉、三温糖、バター	レモン	26.5 g
						3.6 g
7 月	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		709 kcal
	回鍋肉（ホイコウロウ）		豚肉、赤みそ	なたね油、三温糖、でんぶん	にんにく、根しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、もやし	32.9 g
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	人参、長ねぎ、大根、水菜	18.5 g
	ぶどう				ぶどう（シャインマスカット）	3.5 g
8 火	野沢菜じゃこごはん	○	チリメンジャコ	胚芽精米、なたね油、白いりごま	野沢菜漬	700 kcal
	肉豆腐		豚肉、竹輪、木綿豆腐	なたね油、しらたき、三温糖	根しょうが、玉ねぎ、人参、生しいたけ	33.3 g
	かみかみサラダ		さきいか	なたね油、ごま油、三温糖	キャベツ、人参	21.7 g
						3.8 g
9 水	★ 4時間授業・給食はありません ★					
10 木	ハムコーントースト	○	ポークハム、シュレットチーズ	食パン、なたね油、マヨネーズ	玉ねぎ、ホールコーン	742 kcal
	ポトフ		豚肉、ウィンナー、ベーコン	なたね油、じゃがいも	キャベツ、人参、玉ねぎ、かぶ、セロリー	29.6 g
	みかん				みかん	33.1 g
						4.0 g
11 金	えのきご飯	○	油揚げ、豚肉	胚芽精米、もち米、三温糖	えのき茸、人参	733 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉	でんぶん、上新粉、米白絞油、三温糖	根しょうが	30.5 g
	白菜のみそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ		白菜、小松菜、人参、長ねぎ	28.5 g
						3.9 g
14 月	わかめごはん	○	わかめ	胚芽精米		725 kcal
	ハンバーグデミソース		豚肉、押し豆腐、木綿豆腐	なたね油、生パン粉、でんぶん	玉ねぎ、りんご	35.6 g
	キャベツとコーンのサラダ			なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	20.9 g
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ		大根、長ねぎ	4.1 g
15 火	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		701 kcal
	たらこふりかけ		たらこ、チリメンジャコ、かつお節、刻みのり	白いりごま		34.3 g
	とりと里芋の柚子みそ煮		鶏肉、竹輪、白みそ	なたね油、こんにゃく、さといも、竹輪ふ、三温糖	たけのこ、生しいたけ、人参、ごぼう、ゆず	14.0 g
	白菜の磯あえ		刻みのり		白菜、人参	3.3 g
16 水	カレーラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん、なたね油、じゃがいも、小麦粉、バター	根しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参	700 kcal
	キャベツと小松菜オイスターソース炒め		ベーコン	なたね油	にんにく、人参、キャベツ、小松菜	27.7 g
	りんご				りんご（サン津軽）	23.1 g
						3.5 g
17 木	きんぴらごはん	○	豚肩千切り	胚芽精米、しらたき、ごま油、三温糖、白いりごま	ごぼう、人参	703 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		子持ちししゃも、青のり	小麦粉、でんぶん、米白絞油		30.4 g
	キャベツのみそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ		キャベツ、人参、小松菜、えのき茸、長ねぎ	25.9 g
						3.7 g
18 金	チョコチップパン	○		チョコチップパン		950 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉、プレーンヨーグルト		玉ねぎ、にんにく	38.7 g
	フレンチサラダ			なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参	42.4 g
	コーンシチュー		ベーコン、豚肉、牛乳（調理用）	なたね油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、ホールコーン、クリームコーン缶	3.9 g



虫歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べものをよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。
11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるようにしましょう。



裏面へ続く

21	月	けんちんうどん	○	豚肉、油揚げ	讃岐うどん、こんにゃく	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	729 kcal
		野菜の香味和え			三温糖、白いりごま	キャベツ、きゅうり、根しょうが	23.9 g
		キャラメルポテト			さつまいも、米白絞油、上白糖、バター、白すりごま		23.2 g
							4.1 g
22	火	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		723 kcal
		ひじきふりかけ		芽ひじき、かつお節	なたね油、三温糖、白いりごま		30.4 g
		じゃがいものそぼろ煮		豚肉、生揚げ、竹輪	なたね油、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、でんぶん	根しょうが、人参	19.8 g
		キャベツのおかか和え		かつお節	三温糖	キャベツ、もやし、人参	2.5 g
24	木	吹き寄せごはん	○	油揚げ	精白米、もち米、むき栗、三温糖	しめじ、人参、れんこん	700 kcal
		ますのみそ焼き		ます、白みそ、赤みそ、麦みそ	三温糖、白すりごま	根しょうが	32.8 g
		そうめん汁		かまぼこ	そうめん	小松菜、人参、長ねぎ、えのき茸	15.4 g
							4.1 g
25	金	ジョア	○	ジョア（ストロベリー）			703 kcal
		エビピラフ		えび、ベーコン	胚芽精米、なたね油、バター	玉ねぎ、人参	33.0 g
		オープンオムレツ		豚肉、卵	なたね油、バター、三温糖	玉ねぎ、ほうれん草	24.8 g
		冬野菜のスープ		鶏肉		人参、キャベツ、ブロッコリー、小松菜	3.9 g
28	月	すき焼き丼	○	豚肉、焼き豆腐	胚芽精米、なたね油、しらたき、三温糖、でんぶん	人参、白菜、長ねぎ	738 kcal
		根菜汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	こんにゃく、さといも	大根、人参、ごぼう、長ねぎ	32.1 g
		みかん				みかん	20.7 g
							3.9 g
29	火	シナモンコーヒーロール	○	牛乳（調理用）	コーヒーロール、小麦粉、三温糖、バター、白すりごま		810 kcal
		ボルシチ		豚肉、ウィンナー	なたね油、じゃがいも	大根、人参、ビート、玉ねぎ、セロリー、キャベツ、トマト缶	29.8 g
		もやしのサラダ		ポークハム	なたね油、三温糖、白すりごま	もやし、人参、玉ねぎ	32.5 g
							3.7 g
30	水	豚骨ラーメン	○	なると、豚肉、豆乳	蒸し中華めん、なたね油	にんにく、根しょうが、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、水菜	707 kcal
		コーンソテー		ポークハム	バター	ホールコーン、赤ピーマン	30.8 g
		洋梨のヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	三温糖	洋なし缶詰	18.2 g
							3.5 g

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存知ですか？地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域生活や、環境保護への貢献など、様々な効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



西東京市内農産物を使用した野菜たっぷり共通献立

キャベツの和風スパゲティ

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、野菜を食べることを子どもたちに意識してもらうため、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。献立名は【キャベツの和風スパゲティ】です。田無第四中学校では11月4日の献立に取り入れています。地場産の野菜を使ったスパゲティを楽しみにして下さい。

※共通献立は市内の保育園や小学校・中学校で実施する予定です。



10月の食材の主な産地について

（令和4年10月25日現在）

西東京	東北	青森	山形	栃木	茨城	群馬	埼玉	長野	静岡	愛媛	高知	ノルウェー
大根	鶏肉	ごぼう	梨	もやし	さつま芋	キャベツ	きゅうり	りんご	冬瓜	真鯛	しょうが	さば
小松菜		長ねぎ		にら	水菜	ほうれん草	かぶ	セロリ	絹さや	みかん	なす	
しいたけ	北海道	にんにく	関東		青ピーマン	小麦粉	小麦粉	しめじ	たけのこ	メンマ		チリ
東京	人参		豚肉	千葉	パセリ		新潟	ブロッコリー	豚肉		九州	さけ
小松菜	じゃが芋	岩手	神奈川	大根	小麦粉		舞茸	キムチ			しいたけ	
	玉ねぎ	赤ピーマン	大根	小麦粉	キムチ		米・もち米				鶏肉	