９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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
5	月	みそキムチラーメン	○	豚肩小間・赤みそ・白みそ	中華めん・なたね油	にんにく・根生姜・もやし・長ねぎ・白菜キムチ	701 kcal
		レタスのオイスターソース炒め		ベーコン	なたね油	にんにく・人参・レタス	27.6 g
		ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうジュース	21.5 g
							4.6 g
6	火	豚丼	○	豚肩小間	胚芽精米・なたね油・しらたき・三温糖・でんぷん	根生姜・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・えのき茸・長ねぎ	702 kcal
		小松菜と豆腐のスープ		鶏もも肉・木綿豆腐		小松菜・人参・長ねぎ	29.7 g
		りんご				りんご（ふじ）	17.8 g
							2.8 g
7	水	ガーリックトースト	○		食パン・マーガリン	にんにく・パセリ	738 kcal
		キャベツのクリーム煮		鶏胸肉・ベーコン・調理用牛乳・生クリーム	じゃがいも・マカロニ・小麦粉・バター・なたね油	キャベツ・玉ねぎ・人参	26.4 g
		ビーンズサラダ		白いんげん豆	なたね油・三温糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ	32.4 g
							3.7 g
8	木	昆布ご飯	○	鶏もも肉・刻み昆布・油揚げ	胚芽精米・三温糖	人参・たけのこ	836 kcal
		さばのおろしかけ		さば	でんぷん・上新粉・揚げ油（米白絞油）・三温糖	根生姜・大根	32.2 g
		夏野菜のみそ汁		生揚げ・赤みそ・白みそ		玉ねぎ・モロヘイヤ・にら・さやいんげん	37.7 g
							4.4 g
9	金	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		712 kcal
		のりの佃煮		焼きのり	三温糖		27.5 g
		がんもどきと野菜の煮物		一口がんも・豚肩小間	なたね油・糸こんにゃく・じゃがいも・三温糖	根生姜・玉ねぎ・人参	19.8 g
		野菜の香味和え			三温糖・白いりごま	キャベツ・きゅうり・人参・根生姜	2.6 g
12	月	夏野菜のスパゲッティ	○	豚ひき肉・ベーコン・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油	玉ねぎ・人参・にんにく・セロリー・ズッキーニ・黄ピーマン・マッシュルーム	716 kcal
		三色サラダ			三温糖	大根・人参・ホールコーン缶	28.1 g
		オレンジスフレ		クリームチーズ・卵・生クリーム	グラニュー糖・小麦粉	みかん缶	32.8 g
							3.2 g
13	火	そぼろごはん	○	豚ひき肉・卵	胚芽精米・三温糖・なたね油	根生姜	701 kcal
		いかのレモンじょうゆ		いか	でんぷん・揚げ油（米白絞油）・三温糖	レモン果汁	35.3 g
		キャベツとかぶのみそ汁		生揚げ・赤みそ・白みそ		キャベツ・かぶ・長ねぎ	24.0 g
							3.7 g
14	水	ジョア（ストロベリー）		ジョア（ストロベリー）			720 kcal
		ポークカレーライス		豚肩小間	胚芽精米・なたね油・じゃがいも・小麦粉・バター	にんにく・根生姜・玉ねぎ・人参	21.3 g
		コーンフレークサラダ			なたね油・三温糖・コーンフレーク	キャベツ・人参きゅうり	16.3 g
							2.9 g
15	木	中華丼	○	豚肩小間・えび・いか	胚芽精米・なたね油・三温糖・でんぷん・ごま油	根生姜・キャベツ・たけのこ・玉ねぎ・人参・小松菜・きくらげ（生）	665 kcal
		ビーフンスープ		鶏胸肉	ビーフン	人参・長ねぎ・大根・水菜	31.4 g
		りんご				りんご（サン津軽）	14.1 g
							3.7 g
16	金	キムチチャーハン	○	豚肩小間・卵	胚芽精米・なたね油・三温糖	にんにく・根生姜・白菜キムチ・長ねぎ	680 kcal
		水菜のサラダ			なたね油・三温糖	キャベツ・水菜・玉ねぎ・人参	28.0 g
		豆腐のチゲ		木綿豆腐・赤みそ・白みそ	こんにゃく	大根・人参・ごぼう・長ねぎ	23.1 g
							4.3 g
20	火	ちゃんこうどん	○	豚肩小間・かまぼこ・油揚げ・白みそ	冷凍うどん・なたね油・しらたき	根生姜・えのき茸・人参・白菜・水菜・長ねぎ	828 kcal
		チキンの和風サラダ		鶏ささ身	なたね油・三温糖	キャベツ・きゅうり	32.2 g
		みたらしだんご			白玉だんご・上白糖・でんぷん		16.7 g
							5.0 g
21	水	焼きカレーパン	○	豚ひき肉	ミルク柏パン・なたね油・小麦粉・ソフトパン粉	にんにく・根生姜・人参・玉ねぎ	704 kcal
		キャベツのツナあえ		ツナ		キャベツ・きゅうり	32.0 g
		じゃがいもと玉ねぎのスープ		鶏胸肉	じゃがいも	人参・玉ねぎ・小松菜	24.4 g
						裏面へつづく	3.9 g

22	木	きのこおこわ	○	豚肩小間・油揚げ	胚芽精米・もち米・三温糖	人参・本しめじ・舞茸	758 kcal
		さばのねぎ塩焼き		さば	三温糖・ごま油・白いりごま	根生姜・長ねぎ	31.1 g
		じゃが芋のみそ汁		生わかめ・油揚げ・白みそ・赤みそ	じゃがいも		33.3 g
							4.3 g
26	月	栗ごはん	○		胚芽精米・もち米・栗・黒いりごま		784 kcal
		いわしのかば焼き		まいわし	でんぷん・揚げ油（米白絞油）・三温糖	根生姜	29.0 g
		沢煮わん		豚肩千切り・木綿豆腐		人参・大根・ごぼう・えのき茸・長ねぎ	25.6 g
							3.8 g
27	火	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油・なたね油	にんにく・根生姜・玉ねぎ・人参	844 kcal
		グリーンサラダ			三温糖・なたね油	キャベツ・きゅうり・白菜	37.8 g
		ブルーベリーケーキ		卵・クリームチーズ・調理用牛乳	小麦粉・三温糖・バター・ブルーベリージャム	ブルーベリー	27.8 g
							3.5 g
28	水	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		733 kcal
		ポークストロガノフ		豚もも小間・生クリーム	なたね油・小麦粉・三温糖・バター	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト缶	30.1 g
		せん切りポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも・なたね油・三温糖	人参・きゅうり・ほうれん草	23.0 g
							2.6 g
29	木	ねぎチャーハン	○	豚肩小間・なると・卵	胚芽精米・なたね油・ごま油・三温糖	根生姜・玉ねぎ・長ねぎ	705 kcal
		バンサンスー			緑豆春雨・三温糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・人参	29.2 g
		きくらげの中華スープ		鶏もも肉・木綿豆腐		人参・水菜・きくらげ（生）	20.1 g
		みかん				みかん	4.4 g
30	金	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルク丸パン・揚げ油（米白絞油）・三温糖		759 kcal
		肉団子と野菜のスープ		豚ひき肉・鶏ひき肉	でんぷん・春雨	根生姜・人参・キャベツ・長ねぎ	31.6 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	33.1 g
							4.0 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。

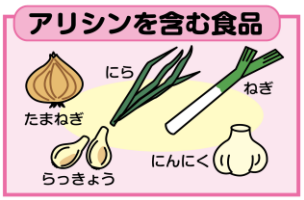
※9月20日（火）から22日（木）の期間、3年生は修学旅行の予定のため、給食はありません。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレットなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB１は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとるとより効果的です。



7月の食材の主な産地について

（令和4年7月20日現在）

西東京市	北海道	岩手	栃木	茨城	千葉	長野	和歌山	高知	佐賀	鹿児島
じゃが芋	にら	みそ	もやし	にら	じゃが芋	キャベツ	バレンシアオレンジ	赤ピーマン	玉ねぎ	豚肉
きゅうり	ブロッコリー	山形	なす	長ねぎ	いんげん	セロリ			アスパラガス	
小松菜	昆布	桃缶		ピーマン	小麦粉	レタス	兵庫		もち米	沖縄
干しきくらげ	コーン		埼玉	水菜	静岡	キムチ	ちりめんじゃこ	九州		パイン缶
	青森	群馬	きゅうり	キムチ	たけのこ	野沢菜	のり	みかん缶	宮崎	
東京	にんにく	かぼちゃ	小麦粉	豚肉	新潟	みそ		はちみつ	ごぼう	ノルウェー
キャベツ	大根	豚肉		小麦粉	えのき茸		岡山	しいたけ		さば
	桃缶	小麦粉			米		マッシュルーム	わかめ		