

10月 献立表

令和5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 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1献立 - たんぱく 質
2 月	チンジャオロースー茸 中華スープ りんご	牛乳	牛乳,豚肉,鶏肉,木綿豆腐	胚芽精米,なたね油,でんぷん 三温糖,ごま油	ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,長ねぎ 根しょうが,人参,チンゲン菜 りんご(サン津軽)	706 kcal 32.7 g
3 火	豚丼 ビーフンスープ みかん	牛乳	牛乳,豚肉,鶏肉	胚芽精米,なたね油,しらたき 三温糖,でんぷん,ビーフン	根しょうが,にんにく,玉ねぎ キャベツ,えのき茸,長ねぎ 人参,大根,水菜,みかん	700 kcal 28.3 g
4 水	五目あんかけ焼きそば 大根の中華あえ さつまいもチップス	牛乳	牛乳,豚肉,いか,えび	蒸し中華めん,なたね油,でんぷん ごま油,白いりごま,さつまいも 揚げ油(米白絞油),粉糖	根しょうが,干し椎茸,人参,玉ねぎ たけのこ,小松菜,白菜,もやし 大根,きゅうり	716 kcal 28.5 g
5 木	ツナそばろごはん いかのレモンじょうゆ 豆腐と水菜のスープ	牛乳	牛乳,ツナ(フレーク) いか,木綿豆腐	胚芽精米,なたね油,三温糖 でんぷん,揚げ油(米白絞油)	根しょうが,レモン果汁 生しいたけ,人参,水菜,長ねぎ	705 kcal 32.3 g
6 金	きんぴらチキンバーガー カレーポトフ みかん	牛乳	牛乳,鶏肉,豚肉 ウィンナー,ベーコン	ミルク丸パン,三温糖,でんぷん ごま油,白いりごま,なたね油 じゃがいも	根しょうが,ごぼう,人参,キャベツ 玉ねぎ,かぶ,かぶの葉,セロリー みかん	843 kcal 38.1 g
10 火	★ 親校(柳沢小学校)休業日のため、給食はありません ★					
11 水	ミートカレーライス ツナとほうれん草のサラダ	シ ョ ア	ショア(フルーン) 豚ひき肉,ツナ(フレーク)	胚芽精米,なたね油,じゃがいも 小麦粉,バター	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,人参 レモン,ほうれん草,キャベツ	756 kcal 26.5 g
12 木	小松菜ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	牛乳	牛乳,油揚げ,かつお節(おかか) しろさけ,赤みそ,鶏肉,木綿豆腐	胚芽精米,もち米,三温糖,ごま油 白いりごま,なたね油,バター じゃがいも,こんにゃく	小松菜,玉ねぎ,ピーマン,ぶなしめじ 人参,長ねぎ	703 kcal 36.3 g
13 金	菜めし 秋野菜の煮物 のりあえ りんご	牛乳	牛乳,鶏肉,焼き竹輪 生揚げ,刻みのり	胚芽精米,なたね油,黒こんにゃく さといも,じゃがいも,三温糖	乾燥大根葉,人参,ごぼう,れんこん キャベツ,りんご(千秋)	702 kcal 30.6 g
16 月	★ 合唱コンクール 振替休業日 ★					
17 火	かやくごはん とりのから揚げ(甘だれ) 大根の和風サラダ みそ汁	牛乳	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉 かまぼこ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	胚芽精米,もち米,なたね油 でんぷん,上新粉 揚げ油(米白絞油),三温糖	人参,ごぼう,根しょうが 大根,きゅうり,玉ねぎ,水菜	706 kcal 31.1 g
18 水	胚芽米ごはん 四川豆腐 荳わかめのごま風味	牛乳	牛乳,木綿豆腐,豚肉,くきわかめ	胚芽精米,なたね油,三温糖 でんぷん,ごま油,白いりごま	チンゲン菜,根しょうが,にんにく 干し椎茸,人参,たけのこ,玉ねぎ 長ねぎ,大豆もやし,きゅうり	701 kcal 29.5 g
19 木	舞茸ごはん さばの文化干し 豚汁	牛乳	牛乳,豚肉,赤みそ,白みそ 油揚げ,鶏肉,さば文化干し	胚芽精米,もち米,三温糖,なたね油 じゃがいも,黒こんにゃく	舞茸,根しょうが,大根,人参 ごぼう,生しいたけ,長ねぎ	722 kcal 38.5 g
20 金	うめちりめんごはん 豚肉のアップルソース 水菜のサラダ みそ汁	牛乳	牛乳,豚肉,赤みそ,白みそ	胚芽精米,なたね油,三温糖	根しょうが,玉ねぎ,りんご,キャベツ 水菜,人参,小松菜,大根	703 kcal 29.0 g
23 月	エビピラフ オープンオムレツ 野菜スープ	牛乳	牛乳,えび,ベーコン 豚ひき肉,卵,鶏肉	胚芽精米,なたね油,バター,三温糖	玉ねぎ,人参,玉ねぎ,ほうれん草 キャベツ,もやし,小松菜	701 kcal 32.9 g
24 火	キムタクごはん 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳	牛乳,豚ひき肉,豚肉 生揚げ,焼き竹輪	胚芽精米,なたね油,じゃがいも 糸こんにゃく,三温糖,でんぷん 白いりごま,ごま油	にんにく,根しょうが,白菜キムチ 刻みたくあん,長ねぎ,根しょうが 玉ねぎ,人参,大豆もやし,きゅうり	720 kcal 32.5 g
25 水	焼きカレーパン もやしのサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳	牛乳,豚ひき肉,ポークハム,鶏肉	ミルク柏パン,なたね油,小麦粉 ソフトパン粉,三温糖,白すりごま じゃがいも	にんにく,根しょうが,人参 もやし,玉ねぎ,小松菜	738 kcal 31.1 g

◎10月10日(火)は給食がありません。弁当を忘れずに持参しましょう。



裏面に続く

26	木	さんまごはん キャベツのゆかりあえ 沢煮わん みかん	牛乳 牛乳,さんま,豚肉,木綿豆腐	胚芽精米,てんぷん 揚げ油(米白絞油),三温糖	根しょうが,キャベツ,ゆかり 人参,大根,えのき茸,長ねぎ,みかん	733 kcal 26.8 g
27	金	わかめごはん ハンバーグ(デミソース) 三色サラダ みそ汁	牛乳 牛乳,炊き込みわかめ 豚ひき肉,押し豆腐,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	胚芽精米,なたね油 生パン粉,てんぷん,三温糖	玉ねぎ,りんご,大根,人参 ホールコーン缶,小松菜	707 kcal 35.0 g
30	月	さつまいもごはん さばのごまだれ焼き おひたし キャベツとなすのみそ汁	牛乳 牛乳,さば,かつお節(おかか) 生揚げ,白みそ,赤みそ	胚芽精米,もち米,さつまいも 三温糖,白すりごま	もやし,小松菜,人参 なす,玉ねぎ,キャベツ	767 kcal 28.7 g
31	火	スパゲティボロネーゼ フレンチサラダ かぼちゃケーキ	牛乳 牛乳,ベーコン,豚ひき肉 粉チーズ,卵,調理用牛乳 生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,なたね油 小麦粉,三温糖,バター	根しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参 セロリー,マッシュルーム缶,キャベツ きゅうり,かぼちゃペースト	765 kcal 28.5 g

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

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています



安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています



栄養バランスを考えた献立を提供しています



給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる



9月の食材の主な産地について

(令和5年9月26日現在)

	北海道	青森	山形	宮城	茨城	栃木	群馬	長野	静岡	山口	佐賀	九州	アメリカ
西東京	玉ねぎ	にんにく	桃缶	きゅうり	水菜	もやし	キャベツ	しめじ	豚肉	ひじき	もち米	ほうれん草	アブラガレイ
小松菜	人参	かぶ	洋なし	関東	にら	大豆もやし	ごぼう	舞茸	兵庫	高知	熊本	みかん缶	
きくらげ	大根	桃缶	岩手	豚肉	栗	にら	小麦粉	白菜	ちりめんじゃこ	生姜	栗	たけのこ	ノルウェー
	じゃが芋	洋なし	長ねぎ		キムチ			セロリ			栗	しいたけ	さば
	いんげん豆	鶏肉	黄ピーマン	埼玉	小麦粉	千葉	新潟	ズッキーニ	岡山	愛媛	ひじき	生わかめ	
東京	昆布	鶏肉	鶏肉	小麦粉		いわし	えのき茸	キムチ	マッシュルーム	栗	長崎	生わかめ	
小松菜		秋田				小麦粉	米	野沢菜			ひじき	生わかめ	
		洋なし						みそ				パイ缶	

