



# 11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杯分 - たんぱく質	
1	水	大豆チャーハン ザーサイスープ しめじとキャベツのサラダ	牛乳	牛乳, ウィンナー, 豚ひき肉, 大豆卵, 鶏肉, 木綿豆腐, ベーコン	精白米, なたね油, ごま油, 三温糖	たけのこ, 生しいたけ, 長ねぎ, 人参, ザーサイ漬け, 小松菜, 本しめじ, キャベツ	701 kcal 30.1 g	
2	木	ハヤシライス かぶのサラダ りんご	牛乳	牛乳, 豚肉	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, 人参, マッシュルーム, かぶ, きゅうり, りんご (ふじ)	761 kcal 25.6 g	
6	月	菜めし 生揚げと野菜のみぞれ煮 わかめとじゃこのサラダ	牛乳	牛乳, 生揚げ, 鶏肉, チリメンジャコ, わかめ	胚芽精米, なたね油, 三温糖, でんぷん, ごま油	乾燥大根葉, 玉ねぎ, 人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ, 生しいたけ, 大根, 根しょうが, キャベツ, きゅうり	705 kcal 30.0 g	
7	火	ごはん のりの佃煮 肉豆腐 かみかみサラダ	牛乳	牛乳, 焼きのり, 豚肉, 竹輪, 木綿豆腐, さきいか	精白米 (コシヒカリ), 三温糖, なたね油, しらたき, ごま油	根しょうが, 玉ねぎ, 人参, 生しいたけ, キャベツ	705 kcal 31.4 g	
8	水	★ 午前授業のため、給食はありません ★						
9	木	照り焼きチキンピザトースト チリコンカン みかん	牛乳	牛乳, 鶏肉, ピザチーズ, ひよこ豆, ベーコン, 豚ひき肉	食パン (国産粉), 三温糖, ノンエッグマヨネーズ, なたね油, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, 人参, トマト缶, みかん	898 kcal 40.8 g	
10	金	胚芽米ごはん たらこふりかけ 豚肉と里芋の柚子みそ煮 キャベツのごまあえ	牛乳	牛乳, たらこ, チリメンジャコ, かつお節, 刻みのり, 豚肉, 焼き竹輪, 白みそ	胚芽精米, なたね油, こんにやく, さといも, 竹輪, 三温糖, 白いりごま, 白練りごま	たけのこ, 水煮, 生しいたけ, 人参, ごぼう, ゆず, キャベツ, ほうれん草	720 kcal 33.3 g	
13	月	パイン丸パン ポークシチュー ハーブチキンサラダ りんご	牛乳	牛乳, 豚肉, 鶏肉	パイン丸パン, じゃがいも, バター, 小麦粉, なたね油, 三温糖	玉ねぎ, 人参, きゅうり, キャベツ, にんにく, りんご (ふじ)	768 kcal 28.9 g	
14	火	めぐみちゃんメニュー 昆布ご飯 羅臼さばの文化干し 旬野菜の豚汁	牛乳	牛乳, 鶏肉, 刻み昆布, 油揚げ, さば文化干し, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, もち米, 三温糖, なたね油, さつまいも, じゃがいも	人参, たけのこ, 水煮, 大根, ごぼう, 長ねぎ	744 kcal 40.2 g 27.3 g 4.2 g	
15	水	胚芽米ごはん マーボー茄子 パンサンスー	牛乳	牛乳, 豚ひき肉, 生揚げ, 赤みそ	胚芽精米, なたね油, 揚げ油 (米白絞油), 三温糖, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油	根しょうが, にんにく, 人参, 生しいたけ, なす, 長ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり	727 kcal 28.4 g	
16	木	キャベツの和風スパゲッティ 白菜サラダ レモンケーキ	牛乳	牛乳, 豚肉, ベーコン, 卵	スパゲティ, オリーブ油, なたね油, 小麦粉, 三温糖, バター	玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, 本しめじ, キャベツ, 白菜, きゅうり, レモン	704 kcal 25.0 g	
17	金	鶏ごぼうピラフ せん切りポテトサラダ キャベツのスープ みかん	牛乳	牛乳, 鶏ひき肉, ポークハム, 豚肉	胚芽精米, バター, こめサラダ油, じゃがいも, なたね油, 三温糖	根しょうが, ごぼう, 人参, きゅうり, ほうれん草, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, みかん	702 kcal 26.4 g	
20	月	めぐみちゃんメニュー 黒砂糖ねじりパン とりの照り焼き 根菜たちのホクホクシチュー キャベツとコーンのサラダ	牛乳	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豚肉	黒砂糖ねじりパン, なたね油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 三温糖	根しょうが, 大根, かぶ, 玉ねぎ, 人参, れんこん, キャベツ, ホールコーン	827 kcal 33.6 g	
21	火	高菜ごはん さわらの利休焼き だまこ汁 (秋田県)	牛乳	牛乳, チリメンジャコ, さわら, 白みそ, 豚肉	精白米, もち米, ごま油, 白いりごま, 黒いりごま, だまこ餅	たかな漬, 根しょうが, ごぼう, 人参, 白菜, えのき茸, 小松菜, 長ねぎ	701 kcal 32.5 g	

裏面に続く

22	水	ポークカレーライス ブロッコリーサラダ	シヨア	シヨア(ストロベリー),豚肉	胚芽精米,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 人参,ブロッコリー キャベツ,ホールコーン	714 kcal 21.7 g
		市内共通献立					
24	金	胚芽米ごはん かつおのふりかけ 大根の和風ポトフ ごま酢和え	牛乳	牛乳,かつお粉,鶏肉 ウィンナー,ポークハム	胚芽精米,三温糖,白いりごま なたね油,じゃがいも	大根,人参,キャベツ,小松菜 玉ねぎ,生しいたけ もやし,きゅうり	677 kcal 28.8 g
27	月	吹き寄せごはん さばのねぎ塩焼き 五目汁	牛乳	牛乳,油揚げ,さば,鶏肉,かまぼこ	精白米,もち米,むき栗 三温糖,ごま油,白いりごま	本しめじ,人参,れんこん 根しょうが,大根 ほうれん草,長ねぎ	718 kcal 28.7 g 29.4 g 3.8 g
28	火	すき焼き丼 根菜汁 みかん	牛乳	牛乳,豚肉,焼き豆腐 油揚げ,白みそ,赤みそ	胚芽精米,なたね油,しらたき 三温糖,でんぷん こんにゃく,さといも	人参,白菜,長ねぎ,大根 ごぼう,みかん	750 kcal 32.3 g
		めぐみちゃんメニュー					
29	水	千切り野菜ちゃんぽん ほうれん草とコーンのソテー りんご	牛乳	牛乳,豚肉,かまぼこ,ベーコン	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,たけのこ水蒸,キャベツ 生しいたけ,長ねぎ,ほうれん草 ホールコーン,りんご(ふじ)	686 kcal 31.0 g
30	木	胚芽米ごはん 回鍋肉(ホイコウロウ) 豆腐とわかめのスープ	牛乳	牛乳,豚肉,赤みそ,鶏肉 木綿豆腐,わかめ	胚芽精米,なたね油 三温糖,でんぷん	にんにく,根しょうが,玉ねぎ キャベツ,ピーマン,もやし 小松菜,長ねぎ	704 kcal 33.7 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。

## めぐみちゃんメニュー

ぐるぐる  
メニューも市内  
で開催中!



西東京市では、「めぐみちゃんメニュー事業」を行っています。  
 今年は市内の小中学生から秋・冬の野菜を中心としてメニューを募集しました。  
 給食では、柳沢小学校と田無第四中学校の児童・生徒たちの応募作品の中から、11月の献立に給食で提供可能なメニューを取り入れました。

- 11月14日(火)「旬野菜の豚汁」・・・柳沢小学校5年1組 大沼安奈さん
- 11月20日(月)「根菜たちのホクホクシチュー」・・・田無第四中学校3年F組 室賀晴人さん
- 11月29日(水)「西東京千切り野菜ちゃんぽん」・・・柳沢小学校5年1組 織戸佳美さん

どのメニューも旬の地場野菜がたっぷりです。お楽しみに。

### 西東京市内共通献立・大根の和風ポトフ



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」を目標に地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。  
 昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたち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・中学校で地場野菜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【大根の和風ポトフ】です。田無第四中学校では11月24日(火)に提供します。地場産野菜は大根・キャベツ・小松菜を使用する予定です。

### 10月の食材の主な産地について

(令和5年10月25日現在)

西東京	北海道	青森	秋田	関東	茨城	栃木	群馬	長野	岡山	佐賀	九州
小松菜	人参	長ねぎ	豚肉	豚肉	ピーマン	もやし	キャベツ	えのき茸	マッシュルーム	もち米	ほうれん草
しいたけ	玉ねぎ	にんにく	岩手	埼玉	チンゲン菜		大根	キャベツ	高知	熊本	チリ
きくらげ	大根	ごぼう	茎わかめ	きゅうり	水菜		小麦粉	セロリ	しょうが	みかん	さけ
	じゃが芋	かぶ	鶏肉	里芋	小松菜	千葉	新潟	しめじ	舞茸	鹿児島	ペルー
	さんま	鶏肉	みそ	小麦粉	はす	きゅうり	米	りんご	愛媛	豚肉	いか
	さば				にら	さつま芋		キムチ	メンマ		
					キムチ	小麦粉		みそ			