



9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	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杯分 - たんぱく質
4	月	ばら天丼 大根の浅漬け すまし汁	○	牛乳,えび,卵,生わかめ 木綿豆腐,かまぼこ	胚芽精米,小麦粉,でんぷん 揚げ油(米白絞油),三温糖 白いりごま	舞だけ,だいこん にんじん,えのきたけ,長ねぎ	709 kcal 26.5 g
5	火	しょうゆラーメン キムチチーズギョーザ コーンソテー	○	牛乳,豚肉,なると,さば節 プロセスチーズ,ボークハム	蒸し中華めん,なたね油 ぎょうざの皮,ごま油,でんぷん 揚げ油(米白絞油),バター	にんにく,根しょうが,もやし,長ねぎ 小松菜,メンマ,キャベツ,白菜キムチ にら,ホールコーン,赤ピーマン	706 kcal 32.2 g
6	水	ハヤシライス コーンフレークサラダ	○	牛乳,豚肉	胚芽精米,なたね油,小麦粉 バター,三温糖,コーンフレーク	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	758 kcal 25.9 g
7	木	えのきご飯 アブラカレイの照り焼き みそ汁(キャベツ・小松菜)	○	牛乳,油揚げ,豚肉 アブラカレイ 白みそ,赤みそ	胚芽精米,もち米,三温糖	えのきたけ,にんじん,玉ねぎ キャベツ,もやし,小松菜	674 kcal 29.4 g
8	金	肉みそうどん きくらげの中華スープ 冷凍みかん	○	牛乳,豚肉,赤みそ,白みそ,鶏肉 木綿豆腐,さば節	うどん,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,生きくらげ 冷凍みかん	700 kcal 38.4 g
11	月	きのこごはん さばのねぎ塩焼き おひたし みそ汁(大根・油あげ)	○	牛乳,豚肉,油揚げ,さば,かつお節 油揚げ,赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,三温糖 ごま油,白いりごま	にんじん,本しめじ,舞だけ 根しょうが,長ねぎ,白菜 もやし,だいこん,長ねぎ	752 kcal 31.5 g
12	火	夏野菜のスパゲッティ レモンドレッシングサラダ ブルーベリーケーキ	○	牛乳,ベーコン,粉チーズ,卵 クリームチーズ,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 ブルーベリージャム	玉ねぎ,にんじん,にんにく,セロリー スッキーニ,黄ピーマン,トマト缶 マッシュルーム,キャベツ,きゅうり レモン,ブルーベリー	754 kcal 25.3 g
13	水	チキンカレーライス ピーンズサラダ	シ ョア	ショア(ストロベリー) 鶏肉,白いんげん豆(乾)	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 にんじん,キャベツ,きゅうり	705 kcal 21.8 g
14	木	胚芽米ごはん ブルコギ キムチと卵のスープ なし(新高)	○	牛乳,豚肉,赤みそ生わかめ 鶏肉,かまぼこ,卵	胚芽精米ごま油, 白いりごま,でんぷん	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,長ねぎ えのきたけ,大豆もやし,にら 白菜キムチ,にんじん,なし(新高)	721 kcal 35.0 g
15	金	黒砂糖ねじりパン ペッパーチキン ほうれん草のシチュー りんごゼリー	○	牛乳,鶏肉ベーコン,豚肉 調理用牛乳,粉寒天	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	にんにく,玉ねぎ,にんじん ホールコーン,ほうれん草 りんごジュース	772 kcal 35.4 g
19	火	五目チャーハン パンサンスー 豆腐とわかめのスープ	○	牛乳,ベーコン,焼き豚,かまぼこ 卵,鶏肉,木綿豆腐,生わかめ	精白米,なたね油,ごま油 緑豆はるさめ,三温糖	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,長ねぎ キャベツ,きゅうり,小松菜	700 kcal 28.4 g
20	水	野沢菜じゃこごはん じゃがいもと生場の味噌煮 キャベツのごま風味	○	牛乳,チリメンジャコ 豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	胚芽精米,なたね油,白いりごま じゃがいも,三温糖	のざわな漬,根しょうが,ごぼう にんじん,玉ねぎキャベツ	708 kcal 29.4 g
21	木	豚骨ラーメン キャベツのオイスターソース炒め フルーツヨーグルト	○	牛乳,なると,豚肉,豆乳 ベーコン,プレーンヨーグルト	蒸し中華めん,なたね油,三温糖	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,にんじん もやし,長ねぎ,水菜,キャベツ,みかん缶 パイン缶,黄桃缶,洋なし缶	704 kcal 30.1 g
22	金	栗ごはん いわしのかば焼き 五目汁	○	牛乳,まいわし,鶏肉,かまぼこ	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 だいこん,小松菜,長ねぎ	772 kcal 28.0 g

25	月	胚芽米ごはん 麻婆豆腐 かぶときゅうりの中華漬け	○	牛乳,押し豆腐,豚肉,赤みそ	胚芽精米,なたね油,三温糖 でんぷん,ごま油,白いりごま	にんにく,根しょうが,長ねぎ にんじん,にら,きゅうり,かぶ	718 kcal 33.6 g
26	火	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ 大根サラダ	○	牛乳,きな粉,豚肉,鶏肉,かまぼこ	ミルクロール 揚げ油(米白絞油),三温糖 でんぷん,はるさめ,なたね油	根しょうが,にんじん,キャベツ 長ねぎ,だいこん,きゅうり	780 kcal 31.7 g
27	水	シシジューシー にんじんサラダ(しりしり) イナムドゥチ(豚肉のミソ汁) ぶどう(巨峰)	○	牛乳,豚肉,刻み昆布 ツナフレーク,豚肉 かまぼこ,生揚げ,白みそ	精白米,なたね油 白すりごま,白こんにやく	にんじん,レモン,らっきょう甘酢漬け 根しょうが,だいこん,干し椎茸 ぶどう(巨峰)	708 kcal 30.1 g
28	木	ひじきごはん さばのピリ辛焼き じゃが芋のみそ汁	○	牛乳,干ひじき,油揚げ,鶏肉 さば,生わかめ,白みそ,赤みそ	胚芽精米,もち米 三温糖,じゃがいも	ごぼう,根しょうが,長ねぎ	748 kcal 31.6 g
29	金	ちゃんこうどん(つけ麺) チキンの和風サラダ みたらしだんご	○	豚肉,かまぼこ,油揚げ 白みそ,鶏ささ身	うどん,なたね油,しらたき 三温糖,冷凍白玉団子 上白糖,でんぷん	根しょうが,えのきたけ,にんじん 白菜,水菜,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	844 kcal 32.4 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。



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウィルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日~1週間分の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

備える

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

甘いものや食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。

7月の食材の主な産地について

西東京	北海道	青森	山形	関東	茨城	栃木	神奈川	長野	新潟	和歌山	岡山	九州
	大豆	大根	レッドメロン	豚肉	長ねぎ	もやし	かぼちゃ	キャベツ	米	パレンシア	マッシュルーム	しいたけ
小松菜	クリームチーズ	にんにく			じゃが芋	なす	冷凍みかん	セロリ		オレンジ	青のり	
きくらげ	バター	にんじん	岩手	埼玉	小松菜	干菜		えのき茸		兵庫		沖縄
ズッキーニ	昆布	ごぼう	鶏肉	小麦粉	にら	きゅうり	群馬	レタス	静岡	玉ねぎ	高知	もずく
	うどん小麦粉	鶏肉			チンゲン菜	にんじん	キャベツ	野沢菜	とうがん		しょうが	
	大根		宮城		小麦粉	小麦粉	ほうれん草	キムチ	豚肉			チリ
			カトオ	水菜	キムチ	小麦粉	小麦粉					さけ

