



10月

献立表



令和6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食あたり たんぱく質
1 火	胚芽米ごはん チンジャオロース 豆腐とわかめのスープ	牛乳	牛乳・豚肩肉・鶏胸肉 木綿豆腐・生わかめ	胚芽精米・なたね油 でんぷん・三温糖	ピーマン・赤ピーマン たけのこ・長ねぎ・根しょうが 小松菜・長ねぎ	700 kcal 35.7 g
2 水	ソフトフランスパン・バター ポークシチュー スパゲティサラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉・ポークハム	ソフトフランスパン・バター なたね油・じゃが芋・小麦粉 スパゲティ・オリーブ油・三温糖	玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーン	791 kcal 28.8 g
3 木	かやくごはん チキン南蛮 キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳・鶏胸肉・油揚げ 鶏もも肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・なたね油 でんぷん・上新粉・ごま油 揚げ油（米白絞油）・三温糖	にんじん・ごぼう・根しょうが 長ねぎ・キャベツ・小松菜 えのき茸・長ねぎ	785 kcal 32.3 g
4 金	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・豚肩肉・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・さつま芋 揚げ油（米白絞油）・粉糖	根しょうが・干し椎茸・にんじん 玉ねぎ・たけのこ・小松菜 白菜・もやし・大根・きゅうり	720 kcal 28.4 g
7 月	ツナそばろごはん いかのレモンじょうゆ キャベツのスープ	牛乳	牛乳・ツナ・いか・鶏胸肉	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・にんじん 玉ねぎ・キャベツ・小松菜	701 kcal 33.1 g
8 火	ごはん・手作りふりかけ 秋野菜の煮物 ごま酢和え	牛乳	牛乳・チリメンジャコ おかか・のり・鶏胸肉 焼き竹輪	胚芽精米・白いりごま なたね油・竹輪 黒こんにゃく・さと芋 じゃが芋・三温糖・白すりごま	にんじん・ごぼう・れんこん 大根・もやし・きゅうり	702 kcal 32.3 g
9 水	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・鶏胸肉	胚芽精米・なたね油 バター・三温糖	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草 キャベツ・もやし・小松菜	702 kcal 33.0 g
10 木	スパゲティボロネーゼ フレンチサラダ ももとブルーベリーのタルト	牛乳	牛乳・クリームチーズ 調理用牛乳・ベーコン 豚ひき肉・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油 なたね油・三温糖・上白糖 タルトカップ	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリー マッシュルーム・キャベツ きゅうり・玉ねぎ ブルーベリー・黄桃	743 kcal 28.1 g
11 金	栗とおいものごはん 肉豆腐 かぶの梅肉あえ	牛乳	牛乳・豚肩肉 焼き竹輪・木綿豆腐	胚芽精米・もち米・栗 さつま芋・黒いりごま なたね油・しらたき・三温糖	根しょうが・玉ねぎ・にんじん 干し椎茸・かぶ・白菜 きゅうり・練り梅	710 kcal 30.9 g
15 火	きんぴらチキンバーガー カレースープ みかん	牛乳	牛乳・鶏もも肉 ウィンナー・豚肩肉	ミルク丸パン・三温糖 でんぷん・ごま油・白いりごま	根しょうが・ごぼう・にんじん 玉ねぎ・キャベツ・みかん	768 kcal 35.1 g
16 水	わかめごはん 勝運カツ グリーンサラダ 冬瓜のみそ汁	牛乳	牛乳・わかめ・かつお 卵・油揚げ・赤みそ・白みそ	胚芽精米・小麦粉・生パン粉 ソフトパン粉・三温糖 揚げ油（米白絞油）・なたね油	根しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・白菜・とうがん・小松菜	737 kcal 33.8 g
17 木	豚丼 ビーフンスープ りんご	牛乳	牛乳・豚肩肉・鶏胸肉	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 にんじん・長ねぎ・大根 水菜・りんご	701 kcal 29.3 g
18 金	ちゃんぽん麺 コーンソテー フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳・豚肩肉・かまぼこ ポークハム・プレーンヨーグルト	蒸し中華めん・なたね油 バター・三温糖	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・もやし・たけのこ キャベツ・きくらげ・長ねぎ ホールコーン・みかん・パイナップル 黄桃・洋なし	700 kcal 30.3 g
21 月	★ 給食はありません。ご注意ください。 ★					
22 火	舞茸ごはん さばの文化干し 豚汁	牛乳	牛乳・油揚げ・鶏胸肉 さば文化干し・豚肩肉 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・三温糖 なたね油・じゃが芋 白こんにゃく	舞茸・根しょうが・大根 ごぼう・生しいたけ・長ねぎ	736 kcal 40.3 g
23 水	ミートカレーライス コーンフ레이크サラダ りんご	牛乳	牛乳・豚ひき肉	胚芽精米・なたね油 じゃが芋・小麦粉・バター なたね油・三温糖 コーンフ레이크	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・りんご	783 kcal 24.8 g

10月23日(水)は給食試食会です。
この日の献立は不動の人気である「カレーライス」です。カレールウから作る給食のカレーをお楽しみに。



裏面につづく

24	木	ゆかり菜めし チーズインハンバーグ (デミグラスソース) 三色サラダ キャベツとなすのみそ汁	牛乳	牛乳・豚ひき肉・押し豆腐 木綿豆腐・タイスチーズ 白みそ・赤みそ	胚芽精米・もち米・白いりごま なたね油・生パン粉 でんぷん・三温糖	ゆかり・乾燥大根葉 玉ねぎ・りんご・大根 にんじん・ホールコーン缶 なす・玉ねぎ・キャベツ	736 kcal 37.3 g
25	金	ごはん・ひじきふりかけ がんもどきと野菜の煮物 キャベツのごまあえ	牛乳	牛乳・芽ひじき・おかか 一口がんも・豚肩肉	胚芽精米・なたね油 糸こんにゃく じゃが芋・白いりごま 白練りごま・三温糖	根しょうが・玉ねぎ にんじん・キャベツ・ほうれん草	703 kcal 26.9 g
28	月	ココア揚げパン ワンタンと肉だんごのスープ 大根サラダ	牛乳	牛乳・豚ひき肉 鶏ひき肉・なるとかまぼこ	ミルク丸パン・きび砂糖 揚げ油(米白絞油) 三温糖・でんぷん ウエーブワンタン・なたね油	根しょうが・にんじん・もやし 長ねぎ・大根・きゅうり	755 kcal 27.2 g
29	火	さつまいもごはん さばの生姜あんかけ おひたし みそ汁	牛乳	牛乳・さば・おかか 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 さつまいも・三温糖 でんぷん	根しょうが・白菜・もやし にんじん・小松菜 大根・玉ねぎ	745 kcal 27.4 g 26.9 g
30	水	ハヤシライス 糸寒天のサラダ	シ ョ ア	ジョア(ストロベリー) 豚もも肉・糸寒天・ポークハム	胚芽精米・なたね油 小麦粉・バター 三温糖、ごま油	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・ホールコーン	701 kcal 24.1 g
31	木	和風スパゲッティ ブロッコリーサラダ かぼちゃケーキ	牛乳	牛乳・豚肩肉・ベーコン・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 三温糖・小麦粉・バター	玉ねぎ・長ねぎ・にんじん 本しめじ・小松菜・ブロッコリー キャベツ・ホールコーン かぼちゃペースト	722 kcal 25.4 g

◎食材の都合で、献立が変更になる場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。
◎行事関係で給食のない日があります。各学年からの連絡をご確認下さい。

国の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の中小高生は年々増加傾向になり、年代が上がるにつれてその割合が高くなってきます。(文部科学省「学校保健統計調査」) 皆さんは、携帯ゲームやスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む

レバー うなぎ さんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む

ほうれん草 ブロッコリー

β-カロテン を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ パプリカ

9月の食材の主な産地について											
(令和6年9月25日現在)											
西東京	北海道	青森	山形	茨城	群馬	千葉	長野	新潟	岡山	香川	沖縄
	にんじん	にんにく	桃缶	水菜	長ねぎ	いわし	キャベツ	舞茸	マッシュルーム	のり	パイン缶
	大根	長ねぎ	洋なし	にら	きゅうり	小麦粉	白菜	米		九州	
	玉ねぎ	ごぼう	秋田	チンゲン菜	モロヘイヤ		りんご	もち米	愛媛	ほうれん草	ノルウェー
	じゃが芋	かぶ	洋なし	小松菜	いんげん	栃木	みそ	静岡	くり	みかん缶	さば
	生クリーム	桃缶	岩手	くり	小麦粉	もやし		豚肉		たけのこ	チリ
	ブロッコリー	洋なし	きゅうり	小松菜		ほうれん草	関東	愛知	高知		さけ
	昆布	鶏肉	鶏肉		埼玉		豚肉	青しそ	しょうが	熊本	
	さんま	みそ	みそ		小麦粉				くり		