



11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 たんばく質・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	エネルギー たんばく質
1	金	大豆チャーハン 春雨とメンマのスープ 中華キャベツ	牛乳	牛乳,ウィンナー,豚ひき肉 蒸し刻み大豆,卵 鶏胸肉,木綿豆腐	胚芽精米,なたね油,ごま油 三温糖,緑豆春雨,白いりごま	たけのこ,干し椎茸,長ねぎ にんじん,長ねぎ,メンマ 水菜,キャベツ	703 kcal 34.4 g
5	火	豚キムチ丼 トッポギスープ りんご	コーヒ 牛乳	学給ミルクコーヒー 豚肩肉,鶏胸肉	胚芽精米,なたね油 三温糖,トッポギ	根しょうが,ごぼう,キャベツ 白菜キムチ,にら,にんじん 大根,長ねぎ,りんご(ふじ)	739 kcal 30.2 g
6	水	★ 午前授業のため、給食はありません ★					
7	木	ココアロールパン タンドリーチキン 大根と人参とブロッコリーの サラダ コーンシチュー	牛乳	牛乳,鶏もも肉 プレーンヨーグルト ベーコン,豚肩肉,調理用牛乳	ココアロール,なたね油 三温糖,バター,小麦粉	にんにく,ブロッコリー,大根 にんじん,ホールコーン クリームコーン	832 kcal 36.3 g
8	金	ゆかりごはん 韓国風肉じゃが じゃこ入りサラダ	牛乳	牛乳,豚肩肉,生揚げ 焼き竹輪,ちりめんじゃこ	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 ごま油	ゆかり,根しょうが きゅうり,もやし,にんじん	849 kcal 28.7 g
11	月	えのきご飯 きびなごのから揚げ 沢煮わん みかん	牛乳	牛乳,油揚げ,鶏胸肉 きびなご,豚肩肉,木綿豆腐	胚芽精米,もち米 三温糖,でんぷん 揚げ油(米白絞油)	えのき茸,にんじん,根しょうが 大根,ごぼう,長ねぎ,水菜,みかん	700 kcal 30.9 g
12	火	にんじんごはん とり肉のごまだれ もやしとコーンのサラダ なめこ汁	牛乳	牛乳,鶏もも肉,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	胚芽精米,もち米,三温糖 白すりごま,なたね油	にんじん,もやし,きゅうり ホールコーン,なめこ 小松菜,長ねぎ	714 kcal 31.1 g
13	水	チキンカレーライス 海藻とツナのサラダ	シ ョア	ショア(プレーン) 鶏もも肉,ツナ,ひじき	胚芽精米,なたね油,じゃがいも 小麦粉,バター,三温糖,白いりごま	にんにく,根しょうが にんじん,白菜,小松菜	807 kcal 24.4 g
14	木	スパゲティミートソース 水菜のサラダ チーズケーキ	牛乳	牛乳,豚ひき肉,粉チーズ クリームチーズ,卵 生クリーム,調理用牛乳	スパゲティ,オリーブ油 なたね油,三温糖	にんにく,根しょうが 白菜,水菜,玉ねぎ,にんじん	795 kcal 37.3 g
15	金	胚芽米ごはん たらこふりかけ 和風ポトフ キャベツのごまあえ	牛乳	牛乳,たらこ,チリメンジャコ おかか,のり,鶏もも肉,生揚げ	胚芽精米,白いりごま じゃがいも,白練りごま,三温糖	大根,にんじん,れんこん 小松菜,キャベツ ほうれん草,にんじん	732 kcal 28.7 g
18	月	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,豚肩肉,赤みそ 鶏胸肉,木綿豆腐,生わかめ	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	701 kcal 34.8 g
19	火	シナモンアップルトースト 白いんげんのクリーム煮 白菜サラダ	牛乳	牛乳,豚肩肉,白いんげん豆 調理用牛乳,生クリーム	食パン,りんごジャム,はちみつ マーガリン,なたね油,じゃがいも マカロニ,バター,小麦粉,三温糖	りんご(紅玉),玉ねぎ にんじん,白菜,きゅうり	769 kcal 26.1 g
20	水	鶏ごぼうピラフ ポテトフレンチサラダ トマトと卵のスープ	牛乳	牛乳,鶏ももひき肉 ポークハム,豚肩肉,卵	胚芽精米,バター,なたね油 じゃがいも,三温糖,でんぷん	根しょうが,ごぼう,にんじん きゅうり,玉ねぎ,トマト缶	700 kcal 28.5 g
21	木	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 豚肩肉,荳わかめ	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 生しいたけ,にんじん,たけのこ 玉ねぎ,長ねぎ,大豆もやし,きゅうり	706 kcal 29.6 g
22	金	昆布ご飯 さばのみそ煮 けんちん汁	牛乳	牛乳,鶏胸肉,刻み昆布 油揚げ,さば,赤みそ 鶏胸肉,木綿豆腐	胚芽精米,三温糖 でんぷん,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,たけのこ 根しょうが,ごぼう,長ねぎ	755 kcal 34.2 g

裏面につづく

25	月	坦々麵 キャベツのオイスターソース炒め ホワイトゼリー	牛乳	牛乳、豚肩肉、赤みそ 白みそ、ベーコン カルピス、粉寒天	蒸し中華めん、なたね油 白いりごま、白練りごま	にんにく、根しょうが、もやし 長ねぎ、にんじん、キャベツ	701 kcal 29.8 g
26	火	アルファ化米（うめちり） とりと里芋の柚子みそ煮 野菜の香味和え	牛乳	牛乳、鶏もも肉 焼き竹輪、白みそ	アルファ化米、こんにゃく さといも、じゃがいも、なたね油 三温糖、白いりごま、竹輪	たけのこ、生しいたけ、にんじん ごぼう、ゆず、キャベツ きゅうり、根しょうが	701 kcal 29.5 g
27	水	わかめごはん 豚肉のねぎみそ焼き 大根の和風サラダ むらも汁	牛乳	牛乳、炊き込みわかめ 豚ロース肉、赤みそ かまぼこ、鶏胸肉 木綿豆腐、卵	胚芽精米、なたね油 三温糖でんぶん	根しょうが、にんにく、長ねぎ 大根、きゅうり、にんじん 長ねぎ、生しいたけ、小松菜	723 kcal 32.9 g
28	木	高菜ごはん あじフライ さつま汁	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ あじ、卵、鶏胸肉 木綿豆腐、赤みそ、白みそ	胚芽精米、もち米、ごま油 白いりごま、小麦粉、ソフトパン粉 揚げ油（米白絞油）、なたね油 さつまいも、白こんにゃく	たかな漬、大根 ごぼう、長ねぎ	777 kcal 35.9 g
29	金	ドライカレー ミネストローネ ビーンズサラダ	牛乳	牛乳、ベーコン 豚ひき肉、白いんげん豆	胚芽精米、バター、なたね油 じゃがいも、マカロニ、三温糖	にんにく、根しょうが、玉ねぎ ごぼう、マッシュルーム缶 にんじん、セロリ、小松菜 トマト缶、キャベツ、きゅうり	700 kcal 25.6 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。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作になむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。



10月の食材の主な産地について

(令和6年10月28日現在)

西東京	北海道	青森	山形	茨城	群馬	千葉	長野	新潟	長崎	九州	沖縄
小松菜 しいたけ	じゃが芋	ピーマン	桃缶	れんこん	キャベツ	さつま芋	えのき	舞茸	ひじき	しいたけ	パイン缶
	玉ねぎ	ごぼう	洋なし	水菜	小麦粉	小麦粉	白菜	米		ほうれん草	ノルウェー
	にんじん	かぶ	秋田	栗			セロリ	もち米	愛媛	みかん缶	アイスランド
	大根	桃缶	洋なし	豚肉	埼玉	栃木	りんご	愛知	みかん	たけのこ	さば
	コーン	洋なし	岩手	小麦粉	小松菜	もやし		冬瓜	栗	熊本	ペルー
	昆布	宮城	長ねぎ		里芋		三重		高知	みかん	イカ
	みそ	きゅうり	大根		小麦粉	兵庫	みかん	岡山	しょうが	栗	インド・ミャンマー
		カツオ	鶏肉			ちりめんじゃこ		マッシュルーム		ひじき	えび