



6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 エネルギーとなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1食分 たんばく質
3 月	焼きカレーパン じゃがいもと白いんげんのスープ ツナサラダ	牛乳	牛乳,豚ひき肉,鶏もも肉 白いんげん豆,ツナ(フレーク)	ミルク柏パン,なたね油,小麦粉 ソフトパン粉,じゃがいも なたね油,三温糖	にんにく,根しょうが,人参 玉ねぎ,小松菜,セロリー レモン,キャベツ,きゅうり	741 kcal 31.6 g
4 火	豚キムチ丼 豆腐のチゲ ナムル	牛乳	牛乳,豚肩肉 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	胚芽精米,なたね油,三温糖 こんにゃく,白いりごま,ごま油	根しょうが,ごぼう,玉ねぎ 白菜キムチ,キャベツ,にら 大根,にんじん,長ねぎ 大豆もやし,きゅうり	700 kcal 32.1 g
5 水	ハヤシライス レモンドレッシングサラダ	ミルク コーヒ	ミルクコーヒ,豚もも肉	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 にんじん,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,レモン果汁	729 kcal 25.6 g
6 木	とうもろこしごはん さわらの生姜あんかけ 田舎汁 冷凍みかん	牛乳	牛乳,さわら 生揚げ,赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米 三温糖,でんぷん こんにゃく	ホールコーン,根しょうが 大根,にんじん,ごぼう 長ねぎ,冷凍みかん	702 kcal 32.2 g
7 金	胚芽米ごはん 麻婆春雨 中華スープ	牛乳	牛乳,豚肩肉,木綿豆腐 赤みそ,鶏もも肉	胚芽精米,なたね油 春雨,三温糖 でんぷんごま油	根しょうが,にんにく,長ねぎ にら,にんじん,チンゲン菜 たけのこ,長ねぎ	702 kcal 29.8 g
10 月	黒砂糖ねじりパン とり肉のはちみつ焼き スパゲティサラダ レタスのカレースープ	牛乳	牛乳,鶏もも肉 ポークハム,ウィンナー	黒砂糖ねじりパン はちみつ,三温糖,スパゲティ オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,玉ねぎ,レタス	730 kcal 33.6 g
11 火	にんじんごはん 豆あじのから揚げ フレンチサラダ みそ汁	牛乳	牛乳,豆あじ 油揚げ,赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米 でんぷん,揚げ油(米白絞油) なたね油,三温糖	にんじん,根しょうが,キャベツ きゅうり,玉ねぎ 大根,長ねぎ	704 kcal 23.9 g
12 水	ジャージャー麺 地場の夏野菜スープ バレンシアオレンジ	牛乳	牛乳,豚ひき肉 赤みそ,鶏もも肉	蒸し中華めん,なたね油,でんぷん	根しょうが,にんにく,たけのこ きくらげ,にんじん,長ねぎ きゅうり,もやし,玉ねぎ,キャベツ モロヘイヤ,小松菜,さやいんげん ズッキーニ,バレンシアオレンジ	661 kcal 37.2 g
13 木	生揚げのうま煮丼 じゃが芋のみそ汁 大根の梅肉あえ	牛乳	牛乳,生揚げ,豚肩肉 生わかめ,油揚げ 白みそ,赤みそ,かまぼこ	胚芽精米,なたね油 三温糖,でんぷん ごま油,じゃがいも	根しょうが,長ねぎ,キャベツ,干し椎茸 にんじん,さやいんげん 大根,きゅうり,練り梅	702 kcal 28.8 g
14 金	ガパオライス タイ風わかめスープ 冷凍生パイン	牛乳	牛乳,鶏ひき肉 木綿豆腐,生わかめ	胚芽精米,なたね油,三温糖,ごま油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン 赤ピーマン,本しめじ,パジル 玉ねぎ,小松菜,長ねぎ,冷凍パイン	702 kcal 28.9 g
17 月	菜めし 干草焼き キャベツの昆布和え こしね汁	牛乳	牛乳,鶏ひき肉,卵 塩昆布,豚肩肉 油揚げ,白みそ,赤みそ	胚芽精米,三温糖 こめサラダ油,なたね油 こんにゃく,じゃがいも	乾燥大根葉,玉ねぎ,干し椎茸 ピーマン,キャベツ,にんじん 根しょうが,干し椎茸,長ねぎ 大根,ごぼう	701 kcal 29.8 g
18 火	ツナトースト ミネストローネ もやしのサラダ	牛乳	牛乳,ツナ(フレーク) ベーコン,ポークハム	食パン,ノンエッグマヨネーズ なたね油,じゃがいも マカロニ,三温糖,白すりごま	玉ねぎ,にんじん,セロリー 小松菜,トマト缶 もやし,玉ねぎ	701 kcal 25.0 g
19 水	大豆入りミートカレーライス 海藻とツナのサラダ アンデスメロン	牛乳	牛乳,豚ひき肉,ひじき 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,三温糖,白いりごま	にんにく,根しょうが,玉ねぎ にんじん,キャベツ,小松菜 メロン(アンデス)	779 kcal 29.1 g
20 木	胚芽米ごはん 豚肉のしぐれ煮 ピリ辛きゅうり けんちん汁	牛乳	牛乳,豚肩肉,赤みそ 鶏もも肉,木綿豆腐	胚芽精米,なたね油 三温糖,ごま油,白いりごま じゃがいも,こんにゃく	根しょうが,ごぼう,きゅうり にんじん,長ねぎ	703 kcal 32.7 g
21 金	みそラーメン チンゲン菜とズッキーニの炒め物 フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳,豚肩肉,赤みそ 白みそ,ベーコン プレーンヨーグルト	蒸し中華めん,なたね油 白いりごま,三温糖	にんにく,根しょうが,もやし 長ねぎ,ホールコーン,にんにく チンゲン菜,ズッキーニ,にんじん みかん缶,パイン缶,黄桃缶,洋なし缶	700 kcal 29.6 g



6月4日～10日は 歯と口の健康週間です!



裏面に続く

24	月	とり肉のあんかけごはん ヤムウンセン ホワイトゼリー	牛乳	牛乳,鶏もも肉 生揚げ,むきえび カルピス,粉寒天	胚芽精米,なたね油,三温糖 でんぶん,緑豆春雨,ごま油	本しめじ,人参,小松菜 キャベツ,きゅうり,きくらげ レモン,みかん缶	701 kcal 27.2 g
25	火	スパゲティトマトソース 水菜のサラダ 抹茶ケーキ	牛乳	牛乳,ベーコン,粉チーズ 卵,牛乳,甘納豆	スパゲティ,オリーブ油 なたね油,三温糖 小麦粉,無塩バター	玉ねぎ,にんにく セロリ,トマト缶,マッシュルーム キャベツ,水菜,にんじん	800 kcal 25.8 g
26	水	鶏ごぼうピラフ トマトと卵のスープ ポテトフレンチサラダ	牛乳	牛乳,鶏もも肉,豚肩肉 卵,ポークハム	胚芽精米,バター,こめサラダ油 でんぶん,じゃがいも なたね油,三温糖	根しょうが,ごぼう,にんじん 玉ねぎ,トマト缶,きゅうり	676 kcal 26.2 g
27	木	わかめごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ みそ汁 冷凍みかん	牛乳	牛乳,炊き込みわかめ 豚ロース肉,赤みそ,白みそ	胚芽精米,なたね油,三温糖	根しょうがキャベツ,きゅうり にんじん,ホールコーン,小松菜 大根,玉ねぎ,冷凍みかん	722 kcal 27.6 g
28	金	胚芽米ごはん のりの佃煮 筑前煮(かめ煮) おひたし	牛乳	牛乳,焼きのり,鶏もも肉 焼き竹輪,かつお節(おかか)	胚芽精米,三温糖,なたね油 こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん キャベツ,もやし	701 kcal 30.1 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、栄養士にお尋ねください。



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持 できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解 する 	3 食べ物の選択や 食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる (社会性) 	5 日本の食文化を理解し 伝えることができる 	6 食べ物やつくる人 への感謝の心

5月の食材の主な産地について



(令和6年5月24日現在)

西東京	北海道	秋田	山形	神奈川	千葉	長野	愛媛	岡山	福岡	沖縄
	昆布	洋なし 桃	洋なし 茨城	キャベツ	大根 小麦粉 キャベツ	セロリ	メンマ みかん	マッシュルーム	えのき茸	パイン
小松菜	青森		長ねぎ	埼玉	新潟	栃木	清見	佐賀	長崎	ニュージーランド
大根	ごぼう	岩手	水菜	きゅうり	えのき茸	大豆もやし	高知	玉ねぎ	じゃが芋	メルルーサ
干しいたけ	にんにく	とり肉	パセリ	小麦粉	米	もやし	しょうが	もち米	ひじき	アジ
	洋なし		白菜	群馬					九州	ペルー
東京		宮城	豚肉	にら		兵庫	和歌山	徳島	たけのこ	ノルウェー
小松菜		カツオ	小麦粉	小麦粉		ちりめんじゃこ	梅肉	にんじん	生わかめ	さば