



9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群・2群 たんぱく質
2	月	ばら天丼 大根の浅漬け すまし汁 冷凍みかん	牛乳	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,豆麩	舞茸,大根,にんじん だいこん葉,冷凍みかん	732 kcal 26.9 g
3	火	肉みそうどん きくらげの中華スープ 梨	牛乳	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,白みそ 鶏もも肉,木綿豆腐	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 きくらげ,なし(新高)	700 kcal 39.0 g
4	水	キムチチャーハン トッポギスープ フルーツポンチ	牛乳	牛乳,豚肩肉,卵,鶏もも肉	胚芽精米,なたね油 三温糖トッポギ,上白糖	にんにく,根しょうが,白菜キムチ 長ねぎ,にんじん,大根,長ねぎ みかん缶,パイン缶,黄桃缶	700 kcal 23.6 g
5	木	えのきご飯 さばのおろしかけ 夏野菜のみそ汁	牛乳	牛乳,油揚げ,豚肩肉,さば 赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,三温糖 でんぷん,上新粉 揚げ油(米白絞油)	えのき茸,にんじん,根しょうが 大根,玉ねぎ,モロヘイヤ にら,さやいんげん	829 kcal 30.6 g
6	金	チョコチップパン ペッパーチキン マカロニサラダ 大根スープ	牛乳	牛乳,鶏もも肉,ポークハム 豚肩肉	チョコチップパン,マカロニ オリーブ油,三温糖	にんにく,きゅうり,にんじん キャベツ,大根,たけのこ 長ねぎ,小松菜	750 kcal 34.4 g
9	月	野沢菜じゃごはん じゃがいもと生揚げの味噌煮 かぶときゅうりのピリカラ漬け	牛乳	牛乳,チリメンジャコ 豚肩肉,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,ごま油	のざわな漬,根しょうが ごぼう,にんじん,玉ねぎ かぶ,きゅうり	705 kcal 29.0 g
10	火	たらこスパゲティ ハムサラダ キャロットケーキ	牛乳	牛乳,ベーコン,たらこ ポークハム,調理用牛乳,卵	スパゲティ,オリーブ油,バター なたね油,三温糖,小麦粉	しそ葉,キャベツ きゅうり,にんじん	755 kcal 29.3 g
11	水	ポークカレーライス 水菜のサラダ ぶどう	シヨア	シヨア(ブレン),豚肩肉	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,にんじん,ぶどう(巨峰)	737 kcal 23.3 g
12	木	胚芽米ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 冷凍みかん	牛乳	牛乳,押し豆腐,豚ひき肉,赤みそ	胚芽精米,なたね油,三温糖 でんぷん,緑豆春雨,ごま油	にんにく,根しょうが,長ねぎ にんじん,にら,キャベツ きゅうり,冷凍みかん	769 kcal 33.9 g
13	金	米粉ミックスパン 鮭のオニオンガーリック キャベツとコーンのサラダ 大根のチャウダー	牛乳	牛乳,秋鮭,ベーコン,豚肩肉 調理用牛乳,生クリーム	でんぷん,小麦粉 揚げ油(米白絞油) なたね油,三温糖,じゃがいも バター,小麦粉	にんにく,根しょうが,玉ねぎ キャベツ,きゅうり,ホールコーン 大根,玉ねぎ,にんじん	784 kcal 39.4 g
17	火	ちゃんこうどん(つけ麺) 荳わかめのごま風味 月見団子	牛乳	牛乳,豚肩肉,かまぼこ 油揚げ,白みそ,荳わかめ	うどん,なたね油,しらたき 三温糖,ごま油,白いりごま 白玉だんご,上白糖,でんぷん	根しょうが,えのき茸,にんじん 白菜,水菜,長ねぎ,大豆もやし,きゅうり	801 kcal 28.8 g
18	水	中華丼 中華スープ ぶどう	牛乳	牛乳,豚肩肉,えび,いか 鶏もも肉,木綿豆腐	胚芽精米,なたね油 三温糖,でんぷん,ごま油	根しょうが,白菜,たけのこ 玉ねぎ,にんじん,小松菜 きくらげ,チンゲン菜 長ねぎ,ぶどう(巨峰)	701 kcal 33.9 g
19	木	胚芽米ごはん プルコギ ビーフンスープ	牛乳	牛乳,豚肩肉,赤みそ,鶏胸肉	胚芽精米,ごま油 白いりごま,でんぷん ビーフン	にんにく,根しょうが,玉ねぎ 長ねぎ,えのき茸,大豆もやし にら,にんじん,大根,水菜	703 kcal 34.2 g
20	金	栗ごはん いわしのかば焼き 五目汁	牛乳	牛乳,まいわし,鶏もも肉 かまぼこ,木綿豆腐	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,大根 ほうれん草,長ねぎ	774 kcal 29.3 g

裏面に続く

お月見を楽しんでみませんか?

9月17日は「お月見」です。夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習です。給食の「月見団子」をお楽しみに!



24	火	胚芽米ごはん ポークストロガノフ せん切りポテトサラダ りんご	牛乳	牛乳,豚もも肉 生クリーム,ポークハム	胚芽精米,なたね油,小麦粉 三温糖,バター,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム トマト缶,にんじん,きゅうり ほうれん草,りんご(ジョナゴールド)	735 kcal 28.4 g
25	水	きのこごはん さばのねぎ塩焼き 磯汁	牛乳	牛乳,豚肩肉,油揚げ,さば 焼きのり,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,舞茸 根しょうが,長ねぎ,小松菜 玉ねぎ,大根	718 kcal 29.1 g
26	木	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ ブロッコリーサラダ	牛乳	牛乳,きな粉,豚ひき肉,鶏ひき肉	ミルクねじりパン 揚げ油(米白絞油),三温糖 でんぷん,春雨,なたね油	根しょうが,にんじん,キャベツ 長ねぎ,ブロッコリー キャベツ,ホールコーン	701 kcal 28.6 g
27	金	豚骨ラーメン ほうれん草とコーンのソテー 洋梨のヨーグルトかけ	牛乳	牛乳,なると,豚肩肉,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,ほうれん草,ホールコーン 洋なし缶詰	702 kcal 29.9 g
30	月	さんまごはん キャベツのゆかりあえ すまし汁	牛乳	牛乳,さんま,生わかめ 木綿豆腐,かまぼこ	胚芽精米,でんぷん 揚げ油(米白絞油),三温糖	根しょうが,キャベツ,ゆかり にんじん,えのき草,長ねぎ	701 kcal 25.8 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。

★3学年は9月3日(火)～9月5日(木)の3日間は修学旅行です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ガスボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

7月の食材の主な産地について

(令和6年7月17日現在)

西東京	北海道	青森	山形	茨城	群馬	千葉	長野	兵庫	九州	チリ
きゅうり	刻み昆布	にんにく	黄桃	長ねぎ	大根	にんじん	キャベツ	玉ねぎ	ほうれん草	さけ
小松菜	出し昆布	ごぼう	レッドメロン	にら	小麦粉	じゃが芋	レタス			
ブルーベリー	コーン	黄桃	小玉スイカ	水菜		小麦粉	白菜	岡山	宮崎	ニュージーランド
干しいたけ	バター			とり肉		栃木	新潟	マッシュルーム	切り干し大根	メルルース
きくらげ	大豆	岩手	埼玉	豚肉	神奈川	もやし	米	高知	沖繩	
	クリームチーズ	キャベツ	きゅうり	小麦粉	かぼちゃ	なす	もち米	しょうが	もずく	ペルー
		とり肉	小麦粉			かんびょう		しょうが	冷凍パイン	いか

