



9月 献立表



令和7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食分 たんぱく質
1 月	しょうゆラーメン ジャンボギョーザ コーンソテー	牛乳	牛乳・豚肩肉・なると 豚ひき肉・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・バター 揚げ油（米白絞油）	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 にら・干し椎茸 ホールコーン・赤ピーマン	717 kcal 32.1 g
2 火	ツナカレーピラフ オープンオムレツ 野菜スープ	牛乳	牛乳・ベーコン・ツナ 豚ひき肉・卵・鶏胸肉	胚芽精米・バター なたね油・三温糖	根しょうが・玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草・にんじん キャベツ・もやし・小松菜	700 kcal 29.1 g
3 水	胚芽米ごはん 生揚げの中華煮 茎わかめのごま風味 冷凍みかん	牛乳	牛乳・生揚げ 鶏胸肉・茎わかめ	胚芽精米・なたね油 三温糖・でんぷん・ごま油 白いりごま	根しょうが・小松菜・玉ねぎ たけのこ・えのき茸・にんじん 大豆もやし・きゅうり・冷凍みかん	736 kcal 31.7 g
4 木	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 鶏胸肉・木綿豆腐	讃岐うどん 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（豊水）	650 kcal 36.5 g
5 金	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・生揚げ 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	799 kcal 30.2 g
8 月	キムチラーメン 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 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 もやし・長ねぎ 白菜キムチ・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	685 kcal 28.0 g
9 火	わかめごはん チキンみそカツ レタスのスープ	牛乳	炊き込みわかめ 鶏胸肉・卵・赤みそ	胚芽精米・小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油（米白絞油） 三温糖・白いりごま	レタス・玉ねぎ・長ねぎ	768 kcal 32.9 g
10 水	野菜たっぷりキャベツと ひき肉のカレー レモンドレッシングサラダ	シ ョ ア	ジョア（ストロベリー） 豚ひき肉	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 にんじん・キャベツ・白菜 きゅうり・玉ねぎ・レモン	741 kcal 21.3 g
11 木	サクサクメロンパン バルシチ もやしのサラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉 調理用牛乳・ウィンナー ボークハム	ミルク丸パン プレミックス粉 バター・三温糖・なたね油 じゃがいも・白すりごま	大根・にんじん・ビート 玉ねぎ・セロリー・キャベツ トマト缶・もやし	873 kcal 28.6 g
12 金	ごはん たらこふりかけ 筑前煮（がめ煮） はりはり漬け	牛乳	牛乳・たらこ チリメンジャコ かつお節（おかか） 刻みのり・鶏もも肉 焼き竹輪・刻み昆布	精白米・白いりごま なたね油・ごんにやく じゃがいも・三温糖 白いりごま	ごぼう・にんじん 切干大根・きゅうり	702 kcal 32.5 g
16 火	夏野菜のスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ レモンケーキ	牛乳	牛乳・ベーコン・豚ひき肉 粉チーズ・卵・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	玉ねぎ・にんじん・にんにく セロリー・ズッキーニ・黄ピーマン トマト缶・キャベツ マッシュルーム きゅうり・ホールコーン・レモン	795 kcal 28.6 g
17 水	シシシューシー にんじんサラダ イナムドッチ 冷凍りんご	牛乳	牛乳・豚肩肉・刻み昆布 ツナ・かまぼこ 生揚げ・白みそ	精白米・なたね油 白すりごま 白ごんにやく	にんじん・レモン らっきょう甘酢漬け 根しょうが・大根・干し椎茸 だいこん葉・冷凍りんご	703 kcal 28.4 g
18 木	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	精白米・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（生）・チンゲン菜・長ねぎ ぶどう（シャインマスカット）	673 kcal 31.4 g
19 金	栗ごはん いわしのかば焼き 沢煮わん	牛乳	牛乳・まいわし 豚肩肉・木綿豆腐	胚芽精米・もち米 むき栗・黒いりごま でんぷん・三温糖 揚げ油（米白絞油）	根しょうが・にんじん 大根・えのき茸・長ねぎ	789 kcal 28.5 g

★暦の上では秋ですが、9月も残暑の厳しいことが予想されています。

給食室の熱中症対策として、献立や食器数に配慮する場合があります。ご了承ください。

22	月	★ 給食はありません。弁当を持参して下さい ★					
24	水	ごはん ポークストロガノフ せん切りポテトサラダ 冷凍生パイン	牛乳	牛乳・豚肩肉 生クリーム ポークハム	精白米・なたね油 小麦粉・三温糖・バター じゃがいも	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・冷凍パイン	757 kcal 28.0 g
25	木	さんまごはん キャベツのごま風味 すまし汁	牛乳	牛乳・さんま 生わかめ・木綿豆腐 かまぼこ	精白米・でんぷん 揚げ油（米白絞油） 三温糖・白いりごま	根しょうが・キャベツ にんじん・えのき茸・長ねぎ	702 kcal 25.5 g
26	金	じゃこ入りたくあんごはん とりと野菜のみそ煮 ごま酢和え	牛乳	牛乳・チリメンジャコ 鶏もも肉・焼き竹輪 白みそ	胚芽精米・もち米 白いりごま・なたね油 こんにゃく・じゃがいも 竹輪・三温糖 白すりごま	刻みたくあん・たけのこ にんじん・ごぼう・大根 もやし・きゅうり	670 kcal 29.9 g
29	月	ごはん 麻婆豆腐 かぶときゅうりのピリカラ漬け	牛乳	牛乳・押し豆腐 豚ひき肉・赤みそ	精白米・なたね油 三温糖・でんぷん ごま油	にんにく・根しょうが 長ねぎ・にんじん・にら かぶ・きゅうり	711 kcal 33.1 g
30	火	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	ミルク丸パン 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・キャベツ ブロッコリー・ホールコーン	766 kcal 30.4 g

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

◎22日（月）は給食がありません。弁当を忘れずに持参して下さい。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売れ切れ・・・ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずいぶん「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる「湯せん調理」がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

7月の食材の主な産地について

（令和7年9月1日現在）

西東京	青森	山形	茨城	千葉	長野	高知	長崎	国産
きくらげ	にんじん	もも	パセリ	じゃが芋	キャベツ	しょうが	ひじき	みかん
小松菜	にんにく		水菜	きゅうり	セロリ	山口		
大根	かぶ	栃木	ピーマン	長ネギ	白菜	ひじき	熊本	アルゼンチン
ブルーベリー	ごぼう	もやし	キムチ	山梨	キムチ		ひじき	メルルーサ
	もも		豚肉	赤ピーマン	静岡	九州		チリ
		群馬		新潟	冬瓜	ほうれん草	沖縄	さけ
北海道	岩手	なす	神奈川	米	兵庫	たけのこ	パイン	ペルー
昆布	鶏肉		かぼちゃ	もち米	玉ねぎ			いか

