



10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 水	ハヤシライス コーンフ레이크サラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉	精白米・なたね油・小麦粉 バター・三温糖 コーンフ레이크	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	787 kcal 25.2 g
2 木	山菜おこわ 白身魚の照り焼き さつま汁	牛乳	牛乳・油揚げ・銀だら 鶏胸肉・木綿豆腐 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・なたね油 さつまいも・白こんにゃく	にんじん・わらび 大根・ごぼう・長ねぎ	742 kcal 32.2 g
3 金	黒砂糖ねじりパン 白菜のクリーム煮 スパゲティサラダ 冷凍りんご	牛乳	牛乳・豚肩肉・ベーコン 調理用牛乳・生クリーム ボークハム	黒砂糖ねじりパン じゃがいも・小麦粉 バター・なたね油・三温糖 スパゲティ・オリーブ油	白菜・玉ねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり ホールコーン・冷凍りんご	808 kcal 26.1 g
6 月	ちゃんこうどん のりあえ みたらしだんご	牛乳	牛乳・豚肩肉・かまぼこ 油揚げ・白みそ・刻みのり	うどん・なたね油・しらたき 白玉だんご・上白糖・でんぶ	根しょうが・えのき茸 にんじん・白菜・水菜 長ねぎ・キャベツ	811 kcal 29.1 g
7 火	ごはん 四川豆腐 荳わかめのごま風味 ぶどう	牛乳	牛乳・木綿豆腐 豚肩肉・荳わかめ	精白米・なたね油・三温糖 でんぶ・ごま油 白いりごま	チンゲン菜・根しょうが・にんにく 干し椎茸・にんじん・たけのこ 玉ねぎ・長ねぎ・大豆もやし きゅうり・ぶどう（ビオーネ）	720 kcal 28.9 g
8 水	豚丼 じゃが芋のみそ汁 みかん	牛乳	牛乳・豚肩肉・生わかめ 油揚げ・白みそ・赤みそ	精白米・なたね油 しらたき・三温糖 でんぶ・じゃがいも	根しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ・えのき茸・長ねぎ みかん	799 kcal 27.5 g
9 木	ゆかりごはん 勝運カツ 大根の和風サラダ 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳・かつお・卵・かまぼこ 油揚げ・白みそ・赤みそ	精白米・小麦粉・生パン粉 ソフトパン粉 揚げ油（米白絞油） なたね油、三温糖	ゆかり・根しょうが・にんにく 大根・きゅうり・にんじん 白菜・小松菜・長ねぎ	716 kcal 33.4 g
10 金	舞茸ごはん さばの文化干し かぼちゃ入り豚汁	牛乳	牛乳・油揚げ・鶏胸肉 さば文化干し・豚肩肉 木綿豆腐・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・なたね油 じゃがいも	舞茸・大根・ごぼう かぼちゃ・にんじん・長ねぎ	707 kcal 36.7 g
14 火	菜めし ハンバーグ（デミソース） 三色サラダ 磯汁	牛乳	牛乳・豚ひき肉・押し豆腐 木綿豆腐・油揚げ・焼きのり 赤みそ・白みそ	精白米・なたね油 生パン粉・でんぶ 三温糖	乾燥大根葉・玉ねぎ・りんご 大根・にんじん ホールコーン・小松菜	743 kcal 36.3 g
15 水	みそキムチラーメン ほうれん草とコーンのソテー 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・三温糖	にんにく・根しょうが・もやし 長ねぎ・白菜キムチ・ほうれん草 ホールコーン・みかん缶・パイン缶 黄桃缶・洋なし缶	704 kcal 30.4 g
16 木	ツナそぼろごはん いかのレモンじょうゆ じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳	牛乳・ツナ（フレーク） いか・豚肩肉	精白米・なたね油・三温糖 でんぶ・じゃがいも 揚げ油（米白絞油）	根しょうが・レモン果汁 にんじん・玉ねぎ・小松菜	755 kcal 32.8 g
17 金	とうもろこしごはん とり肉のごまだれ かぶのサラダ 豆腐と小松菜のスープ	牛乳	牛乳・鶏もも肉・木綿豆腐	胚芽精米・もち米 三温糖・白すりごま なたね油	ホールコーン・かぶ・きゅうり 小松菜・長ねぎ	685 kcal 28.4 g
20 月	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 かつお節（おかか）・刻みのり 鶏胸肉・焼き竹輪	精白米・白いりごま なたね油・黒こんにゃく 里いも・じゃがいも 白すりごま・三温糖	にんじん・ごぼう・れんこん 生しいたけ・大根 もやし・きゅうり	701 kcal 31.1 g
21 火	古代の赤飯 鶏のから揚げ 和風サラダ お祝汁	野菜ジュース	鶏もも肉 木綿豆腐・かまぼこ	もち米・精白米・赤米 黒いりごまでんぶ 上新粉・揚げ油（米白絞油） 三温糖・なたね油	白ぶどう&ほうれん草ジュース 根しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・小松菜・長ねぎ	722 kcal 20.9 g

お知らせ

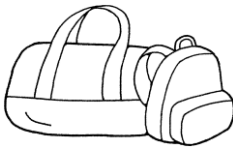
西東京市では、令和7年10月から令和8年3月の間、給食の質・量を確保し、安定的に提供することを目的とした物価高騰対策を実施することとしました。中学校は1食につき、41円（約10%）の上乗せを行い、435円となりますが、学校給食費は無償化であるため、保護者様の負担はございません。今後とも学校給食の運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

22	水	ポークカレーライス ビーンズサラダ	シ ョ ア	ショア（ブルーン） 豚肩肉・白いんげん豆	精白米・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・キャベツ・きゅうり	824 kcal 23.7 g
23	木	ガーリックトースト ポークシチュー ハーブチキンサラダ	牛 乳	牛乳・豚肩肉・鶏胸肉	食パン・ＬＴマーガリン なたね油・じゃがいも バター・小麦粉・三温糖	にんにく・パセリ・玉ねぎ にんじん・きゅうり キャベツ・にんにく	750 kcal 29.1 g
24	金	大豆ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のスープ	牛 乳	牛乳・大豆（乾）・油揚げ 秋鮭・赤みそ・鶏胸肉	胚芽精米・もち米 なたね油・バター・三温糖	にんじん・玉ねぎ・ピーマン ぶなしめじ・白菜	670 kcal 35.5 g
27	月	すき焼き丼 野菜の香味和え みかん	牛 乳	牛乳・豚肩肉・焼き豆腐	精白米・なたね油 しらたき・三温糖 でんぷん・白いりごま	にんじん・白菜・長ねぎ 生しいたけ・キャベツ きゅうり・根しょうが・みかん	713 kcal 28.8 g
28	火	さつまいもごはん さわらの生姜あんかけ キャベツのみそ汁	牛 乳	牛乳・さわら 生揚げ・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・キャベツ にんじん・小松菜 えのき茸・長ねぎ	705 kcal 31.4 g
29	水	ココア揚げパン ワンタンと肉だんごのスープ ポテトフレンチサラダ	牛 乳	牛乳・豚ひき肉 鶏ひき肉・なると ポークハム	ミルク丸パン 揚げ油（米白絞油） きび砂糖・三温糖・でんぷん ウエーブワンタン・なたね油 じゃがいも	根しょうが・にんじん・もやし 長ねぎ・きゅうり・玉ねぎ	809 kcal 28.1 g
30	木	とり肉のあんかけごはん パンサンスー みかん	牛 乳	牛乳・鶏ひき肉・生揚げ	精白米・なたね油 三温糖・でんぷん 緑豆春雨・ごま油	本しめじ・小松菜・キャベツ きゅうり・にんじん・みかん	746 kcal 26.4 g
31	金	スパゲティボロネーゼ 水菜のサラダ かぼちゃのタルト	牛 乳	牛乳・ベーコン 豚ひき肉・粉チーズ カテージチーズ・卵	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・ピーマン マッシュルーム缶・キャベツ・水菜 かぼちゃペースト	740 kcal 30.5 g

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

みんなでのお出かけ前に知っておこう！ 食物アレルギーのこと

食物アレルギーがある人もない人も食物アレルギーについて知り、みんなで協力して気をつけましょう。



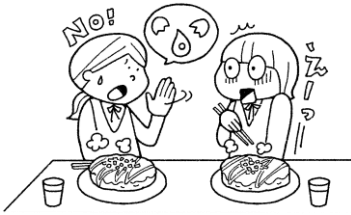
食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、 はれ、かゆみ、湿 しんなど	 白目の充血・はれ、 かゆみ、鼻水、口 の中のかゆみなど	 のどの違和感・か ゆみ・締めつけら れる感じなど	 気持ちが悪くなる、 おう吐、腹痛、下 痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとまなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

★班行動の時にきをつけましょう

食物アレルギーの症状が出ないように気をつけていても思わぬところで発症してしまう可能性があります。班行動中の昼食時間や土産店での試食などでは、原因となる食べ物が入っていないかをきちんと確認しましょう。



9月の食材の主な産地について

（令和7年9月25日現在）

西東京	青森	山形	茨城	千葉	長野	高知	沖縄
梨	長ねぎ	ぶどう	水菜	いわし	キャベツ	しょうが	冷凍パイ
小松菜	大根	冷凍りんご	チンゲン菜		ズッキーニ	愛媛	
	冷凍りんご	宮城	豚肉	静岡	レタス	レモン	ノルウェー
北海道	いか	きゅうり	栃木	チンゲン菜	白菜	熊本	アイスランド
玉ねぎ	鶏肉	さんま	大豆もやし		セロリー	栗	さば
にんじん	岩手	群馬	にら	新潟		九州	アメリカ
大根	長ねぎ	モロヘイヤ	黄ピーマン	えのき茸	和歌山	たけのこ	ロシア
さんま	鶏肉	ズッキーニ	もやし	米・もち米	冷凍みかん		たらこ

