



11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
4 火	栗とおいものごはん 肉豆腐 かぶの梅肉あえ	牛乳	牛乳・豚肩肉 焼き竹輪・木綿豆腐	胚芽精米・もち米・むき栗 さつまいも・黒いりごま なたね油・しらたき・三温糖	根しょうが・玉ねぎ にんじん・干し椎茸 かぶ・白菜 きゅうり・練り梅	702 kcal 30.6 g
6 木	チキンカレーライス 大根とハムのサラダ	ジュア	ジュア（ブルーベリー） 鶏胸肉・ボークハム	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 大根・きゅうり	701 kcal 23.6 g
7 金	スパゲティミートソース グリーンサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳	牛乳・豚ひき肉 粉チーズ・卵	スパゲティ・オリーブ油 なたね油・三温糖 小麦粉・バター	にんにく・根しょうが 玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・白菜・レモン果汁	894 kcal 38.6 g
10 月	ごはん 回鍋肉 春雨とメンマのスープ	牛乳	牛乳・豚肩肉 赤みそ・鶏もも肉 木綿豆腐	精白米・なたね油 三温糖・でんぷん 緑豆春雨	にんにく・根しょうが 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン もやし・長ねぎ・メンマ・水菜	703 kcal 34.2 g
11 火	ひじきとれんこんのごはん さばのごまだれ焼き みそ汁 みかん	牛乳	牛乳・干ひじき・油揚げ 豚肩肉・さば 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・白すりごま	れんこん・にんじん 大根・長ねぎ みかん	752 kcal 29.5 g
12 水	パインパン キャベツのクリーム煮 バリバリサラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉 ベーコン・調理用牛乳 生クリーム	パイン丸パン・じゃがいも マカロニ・小麦粉・バター なたね油・ワンタンの皮 揚げ油（米白絞油）・三温糖	キャベツ・玉ねぎ にんじん・大根・もやし	745 kcal 25.9 g
13 木	ゆかりごはん 韓国風肉じゃが チョレギサラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉 生揚げ・焼き竹輪 鶏胸肉	精白米・なたね油・じゃがいも 糸こんにゃく・でんぷん ごま油・白いりごま・三温糖	ゆかり・根しょうが・玉ねぎ にんじん・生しいたけ・きゅうり キャベツ・水菜・にんにく	708 kcal 29.9 g
14 金	五目あんかけ焼きそば 大根の中華あえ さつまいもチップス	牛乳	牛乳・豚肩肉 いか・えび	蒸し中華めん・なたね油 でんぷん・ごま油 白いりごま・さつまいも 揚げ油（米白絞油）・粉糖	根しょうが・干し椎茸・にんじん 玉ねぎ・たけのこ・小松菜 白菜・もやし 大根・きゅうり	724 kcal 28.3 g
17 月	ごはん のりの佃煮 とりと里芋の柚子みそ煮 3色おひたし	牛乳	牛乳・焼きのり 鶏もも肉・焼き竹輪 白みそ・かつお節（おかか）	精白米・三温糖・なたね油 こんにゃく・里いも じゃがいも・竹輪ひ	たけのこ・生しいたけ にんじん・ごぼう・ゆず（生） もやし・小松菜	701 kcal 31.6 g
18 火	ツナトースト チリコンカン みかん	牛乳	牛乳・ツナ（フレーク） ひよこ豆・ベーコン 豚ひき肉	食パン・マヨネーズ なたね油・じゃがいも	玉ねぎ・にんにく にんじん・トマト缶・みかん	875 kcal 34.7 g
19 水	ビビンバチャーハン トッポギスープ りんご	牛乳	牛乳・豚ひき肉 鶏もも肉・卵	精白米・なたね油 三温糖・ごま油 トッポギ	根しょうが・ほうれん草 もやし・にんじん・大根 長ねぎ・りんご（サンタリ）	670 kcal 27.8 g
20 木	えのきご飯 さばのみそ煮 けんちん汁	牛乳	牛乳・油揚げ・豚肩肉 さば・赤みそ・鶏もも肉 木綿豆腐	胚芽精米・もち米 三温糖・じゃがいも こんにゃく	えのき茸・にんじん 根しょうが・長ねぎ	740 kcal 31.5 g
21 金	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 ボークハム 豚肩肉・卵	精白米・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	703 kcal 25.0 g

裏面に続く

25	火	ごはん かつおのふりかけ 和風ポトフ キャベツのごまあえ	牛乳	牛乳・かつお粉 鶏胸肉・生揚げ	精白米・三温糖・白いりごま じゃがいも・白練りごま	大根・にんじん れんこん・小松菜 キャベツ	680 kcal 30.9 g
26	水	みそラーメン キャベツの オイスターソース炒め 洋梨のヨーグルトかけ	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	根しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・もやし 長ねぎ・ホールコーン メンマ・水菜・にんにく キャベツ・洋なし缶詰	708 kcal 29.8 g
27	木	ごはん ポークストロガノフ ツナサラダ ぶどう	牛乳	牛乳・豚もも肉 生クリーム ツナ（フレーク）	精白米・なたね油 小麦粉・三温糖 バター	にんにく・玉ねぎ マッシュルーム・トマト缶 レモン・キャベツ・きゅうり ぶどう（シャインマスカット）	735 kcal 29.2 g
28	金	かやくごはん きびなごのから揚げ 旬やさいの豚汁	牛乳	牛乳・鶏もも肉 油揚げ・きびなご 豚肩肉・木綿豆腐 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 なたね油・でんぶ 揚げ油（米白絞油） さつまいも・じゃがいも	にんじん・ごぼう・根しょうが 大根・長ねぎ	721 kcal 30.2 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、栄養士にお尋ねください。

◎5日（水）は給食がありません。ご注意下さい。

11月8日は
いい歯の日



しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。
今ある歯とは一生の付き合いになります。なくなった歯は二度ともどりません。
家族みんなで「いい歯」をめざしましょう！

実りの秋食

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるがお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



10月の食材の主な産地について

(令和7年10月24日現在)

西東京	北海道	青森	山形	茨城	千葉	長野	高知	佐賀	韓国
小松菜	玉ねぎ	長ねぎ	ぶどう	水菜	里いも	白菜	しょうが	みかん	さわら
しいたけ	にんじん	りんご	洋なし缶	パセリ	れんこん	えのき茸	愛媛		ノルウェー
	大根	かぶ	もも缶	チンゲン菜	埼玉	舞茸	みかん	沖縄	さば
	かぼちゃ	にんにく	宮城	小松菜	里いも	ぶどう	熊本	パイン缶	ペルー
	じゃが芋	もも缶	カツオ	豚肉			みかん		いか
	大豆		群馬		新潟		宮崎	国産	チリ
	白いんげん豆	岩手	キャベツ	栃木	米	香川	ごぼう	みかん缶	さけ
	さけ	鶏肉	きゅうり	もやし	もち米	のり			

