



12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 体の調子を整える	1献立 たんぱく質
1	月	きのこ栗のごはん さばの香味焼き だまこ汁	牛乳	牛乳・鶏もも肉 油揚げ・さば 豚肩肉	胚芽精米・もち米 むき栗・三温糖 だまこ餅	にんじん・ほんしめじ・舞たけ 長ねぎ・根しょうが・ごぼう 白菜・小松菜	738 kcal 30.1 g
2	火	ソフトフランスパン バター 白いんげんのクリーム煮 白菜サラダ りんご	牛乳	牛乳・豚肩肉・白いんげん豆 調理用牛乳・生クリーム ボークハム	ソフトフランスパン バター・なたね油・じゃがいも マカロニ・小麦粉・三温糖	玉ねぎ・にんじん・白菜 きゅうり・りんご（ふじ）	784 kcal 26.8 g
3	水	ミートカレーライス しめじとキャベツのサラダ ぶどう	ショア	ショア（ブレン） 豚ひき肉・ベーコン	牛乳・精白米・なたね油 じゃがいも・小麦粉 バター・三温糖・ごま油	にんにく・根しょうが 玉ねぎ・にんじん ほんしめじ・キャベツ ぶどう（シャインマスカット）	745 kcal 24.5 g
4	木	ごはん マーボー茄子 中華スープ いちご	牛乳	牛乳・豚ひき肉・生揚げ 赤みそ・鶏もも肉・木綿豆腐	精白米・なたね油 揚げ油（米白絞油） 三温糖・でんぷん・ごま油	根しょうが・にんにく・にんじん 生しいたけ・なす・長ねぎ にら・チンゲン菜・いちご	754 kcal 33.0 g
5	金	キャベすき丼 みそ汁 みかん	牛乳	牛乳・豚肩肉・焼き豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	精白米・なたね油 しらたき・三温糖 でんぷん	にんじん・キャベツ・長ねぎ 小松菜・大根・長ねぎ みかん	715 kcal 29.6 g
8	月	チョコチップパン コーンシチュー マカロニサラダ	牛乳	牛乳・ベーコン・鶏もも肉 調理用牛乳・ボークハム	チョコチップパン なたね油・じゃがいも・バター 小麦粉・マカロニ オリーブ油・三温糖	玉ねぎ・にんじん ホールコーン・クリームコーン きゅうり・キャベツ	816 kcal 29.2 g
9	火	生姜ごはん 鮭のごまだれ焼き そうめん汁	牛乳	牛乳・油揚げ・豚肩肉 銀ざけ・かまぼこ	胚芽精米・もち米 三温糖・白すりごま そうめん	根しょうが・ごぼう・ほんしめじ にんじん・小松菜・長ねぎ	700 kcal 32.3 g 21.1 g
10	水	ごはん プルコギ キムチと卵のスープ はれひめ	牛乳	牛乳・豚肩肉・赤みそ 生わかめ・鶏もも肉 かまぼこ・卵	精白米・ごま油 白いりごま・でんぷん	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・白菜キムチ・にんじん はれひめ	715 kcal 35.2 g
11	木	スパゲティペスカトーレ ブロッコリーサラダ はちみつレモンケーキ	牛乳	牛乳・えび・いか ベーコン・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・はちみつ	にんにく・玉ねぎ・にんじん トマト缶・ブロッコリー キャベツ・ホールコーン レモン	843 kcal 34.2 g
12	金	じゃこ入りたくあんごはん おでん 白菜のごま和え	牛乳	牛乳・チリメンジャコ あげボール・焼き竹輪 一口がんも・おでん昆布	胚芽精米・もち米・白いりごま じゃがいも・こんにゃく・竹輪 白練りごま・三温糖	刻みたくあん 大根・にんじん 白菜・ほうれん草	653 kcal 24.7 g
15	月	カレーラーメン キャベツの オイスターソース炒め フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳・豚肩肉 ベーコン ブレンヨーグルト	蒸し中華めん・なたね油 じゃがいも・小麦粉 バター	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・キャベツ・みかん缶 パイン缶・黄桃缶・洋なし缶	774 kcal 29.6 g
16	火	タコライス（沖縄風） もずくスープ りんご	牛乳	牛乳・豚ひき肉・大豆 ピザチーズ・鶏もも肉 木綿豆腐・もずく	精白米・なたね油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・トマト缶・レモン きゅうり・ホールコーン キャベツ・長ねぎ・りんご（王林）	730 kcal 33.4 g
17	水	シナモン揚げパン キャベツのミートボールスープ もやしのサラダ	牛乳	牛乳・豚ひき肉 鶏ひき肉・ボークハム	ミルクねじりパン 揚げ油（米白絞油） 三温糖・グラニュー糖 でんぷん・なたね油 白すりごま	根しょうが・にんじん 玉ねぎ・小松菜・トマト缶 もやし・キャベツ	683 kcal 28.2 g

裏面につづく

18	木	ゆかり菜めし チキン南蛮 かぶの浅漬け 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳	牛乳・鶏もも肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	精白米・もち米 白いりごま	ゆかり・乾燥大根葉 根しょうが・長ねぎ・かぶ きゅうり・にんじん・玉ねぎ 大根・小松菜	768 kcal 27.7 g
19	金	野沢菜じゃこごはん さわらの利休焼き さつま汁 みかん	牛乳	牛乳・チリメンジャコ さわら・白みそ・鶏もも肉 木綿豆腐・赤みそ・白みそ	精白米・なたね油 白いりごま・黒いりごま さつまいも・白こんにゃく	のざわな漬・根しょうが 大根・ごぼう・長ねぎ みかん	763 kcal 36.0 g
22	月	里芋ごはん 白身魚の西京焼き せんべい汁	牛乳	牛乳・鶏肉・油揚げ 銀だら・白みそ	胚芽精米・もち米 里芋・三温糖 南部せんべいごま入り	にんじん・大根・ごぼう 長ねぎ・水菜・生しいたけ	721 kcal 31.6 g
23	火	カレーピラフ フライドチキン 野菜スープ アイスクリーム	牛乳	牛乳・豚ひき肉 鶏手羽肉・豚肩肉 パニラアイスクリーム	精白米・バター・なたね油 でんぷん・上新粉 揚げ油（米白絞油）	にんにく・根しょうが・玉ねぎ ごぼう・マッシュルーム缶 にんじん・キャベツ・もやし 小松菜	724 kcal 26.5 g
24	水	たらこスパゲティ 水菜のサラダ アップルパイ	セレクト	ヨーグルッパ ベーコン・たらこ	スパゲティ・オリーブ油 バター・なたね油 三温糖・プッシュェ（パイ生地） 上白糖・りんごジャム	リンゴジュース・緑茶 しそ葉・キャベツ 水菜・玉ねぎ・にんじん りんご	757 kcal 26.6 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。
◎2学期最後の配膳係はエプロンセットを洗濯し、3学期始業式に持ってきてください。
3学期の給食は1月9日（金）から始まります。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE

かぼちゃ サケ サラダ油 アーモンド

11月の食材の主な産地について

(令和7年11月25日現在)

西東京	北海道	岩手	茨城	埼玉	長野	高知	佐賀	熊本
大根	玉ねぎ	長ネギ	栗	かぶ	白菜	しょうが	れんこん	栗
小松菜	にんじん	鶏肉	水菜	きゅうり	りんご	ピーマン		
しいたけ	じゃが芋		豚肉	里芋		ゆず	福岡	ノルウェーアイランド
		山形			愛知		えのき茸	さば
	青森	洋なし缶	群馬	新潟	キャベツ	愛媛		
	にんじん		もやし	米		栗	鹿児島	ペルー
	大根	栃木	千葉	もち米		メンマ	きびなご	いか
	にんにく	もやし	さつま芋			みかん		