



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	I群+ たんぱく質
1	月	きのこと栗のごはん 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 むき粟・三温糖 だまこ餅	にんじん・ほんしめじ・舞だけ 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 ポークハム	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 (ぶじ)	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 (ブレーン) 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 マー婆ー茄子 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・でんぶん・ごま油	根しょうが・ににく・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 でんぶん	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・ポークハム	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 銀さけ・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 ブルコギ 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・でんぶん	ににく・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 ブロックリーサラダ 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	ににく・玉ねぎ・にんじん トマト缶・ブロックリー 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 プレーンヨーグルト	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・ににく・玉ねぎ にんじん・キャベツ・みかん缶 パイント缶・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・ポークハム	ミルクねじりパン 揚げ油 (米白絞油) 三温糖・グラニュー糖 でんぶん・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 玉ねぎと大根のみぞ汁	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 さつまいも 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 南部せんべいこま入り	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 バニラアイスクリーム	精白米・バター・なたね油 でんぶん・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	ヨーグルッペ 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・フッショ（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る、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
	ブロッコリー	パプリカ	いちご	キウイフルーツ
	じゃがいも			

ビタミンC	かぼちゃ	サケ	アーモンド
	サラダ油	油	

ビタミンE	愛媛	栗	ペルー
	キヤベツ	メンマ	きびなご
		みかん	いか

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

