



5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杯分 たんぱく質
1 木	胚芽米ごはん 四川豆腐 春雨の中華サラダ	牛乳	牛乳・木綿豆腐 豚肩肉・ポークハム	胚芽精米・なたね油・三温糖 でんぷん・ごま油・緑豆春雨 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・キャベツ きゅうり・もやし	723 kcal 30.2 g
2 金	ハヤシライス コーンフ레이크サラダ	牛乳	牛乳・豚もも肉	胚芽精米・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・にんじん・きゅうり	762 kcal 26.2 g
7 水	★ 午前授業のため、給食はありません。ご家庭で昼食の準備をお願いします。 ★					
8 木	胚芽米ごはん 回鍋肉（ホイコウロウ） ビーフンスープ	牛乳	牛乳・豚肩肉・赤みそ・鶏胸肉	胚芽精米・なたね油 三温糖・でんぷん・ビーフン	にんにく・根しょうが・玉ねぎ キャベツ・ピーマン・もやし にんじん・長ねぎ・大根・水菜	700 kcal 33.1 g
9 金	パイン丸パン ボルシチ 大根サラダ マンダリンオレンジ	牛乳	牛乳・豚肩肉 ウィンナー・かまぼこ	パイン丸パン なたね油・じゃがいも 三温糖	大根・にんじん・ビート 玉ねぎ・セロリ・キャベツ トマト缶・きゅうり マンダリンオレンジ	722 kcal 25.3 g
12 月	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	牛乳・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	677 kcal 29.2 g
13 火	胚芽米ごはん 手作りふりかけ 春野菜の煮物 野菜の香味和え	牛乳	牛乳・チリメンジャコ かつお節（おかか）・のり 鶏もも肉・焼き竹輪・生揚げ	牛乳・胚芽精米・白いりごま なたね油・黒こんにゃく じゃがいも・三温糖	にんじん・ごぼう・たけのこ 大根・ふき・キャベツ きゅうり・根しょうが	777 kcal 31.3 g
14 水	豚肉のおこわ いかのレモンじょうゆ レタスのスープ アンデスメロン	牛乳	牛乳・豚肩肉・いか 鶏もも肉・木綿豆腐	胚芽精米・もち米・なたね油 三温糖・ごま油・でんぷん 揚げ油（米白絞油）	たけのこ・にんじん・レモン レタス・長ねぎ・黒きくらげ アンデスメロン	706 kcal 33.5 g
15 木	ガパオライス タイ風たまごスープ 冷凍りんご	牛乳	牛乳・鶏ひき肉・卵	胚芽精米・なたね油・三温糖 ごま油・でんぷん	にんにく・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・ほんしめじ・バジル 玉ねぎ・小松菜・長ねぎ 冷凍りんご	701 kcal 29.1 g
16 金	ひじきごはん さばのねぎ塩焼き せんべい汁	牛乳	牛乳・干ひじき・油揚げ 鶏もも肉・さば・豚肩肉	胚芽精米・もち米・三温糖 ごま油・白いりごま 南部せんべいごま入り	ごぼう・根しょうが・長ねぎ 大根・水菜・生しいたけ	718 kcal 29.7 g
19 月	かやくごはん さわらのごまみそ焼き こしね汁	牛乳	牛乳・鶏もも肉・油揚げ さわら・白みそ・豚肩肉 赤みそ	胚芽精米・もち米・なたね油 三温糖・白いりごま こんにゃく・じゃがいも	にんじん・ごぼう・根しょうが 生しいたけ・長ねぎ・大根	744 kcal 35.7 g
20 火	五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉	牛乳	牛乳・豚肩肉 いか・えび	中華めん・なたね油 でんぷん・ごま油・三温糖 白玉もち	根しょうが・干し椎茸・にんじん 玉ねぎ・たけのこ・小松菜 キャベツ・もやし・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	721 kcal 28.1 g
21 水	チキンカレーライス ツナサラダ	ジョア	ジョア（ブルーベリー） 鶏もも肉・ツナフ레이크	胚芽精米・なたね油 じゃがいも・小麦粉 バター	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・レモン・キャベツ きゅうり・赤ピーマン・玉ねぎ	797 kcal 22.8 g
22 木	わかめごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ けんちん汁	牛乳	牛乳・わかめ 豚ロース肉・鶏もも肉 木綿豆腐	胚芽精米・なたね油 三温糖・じゃがいも こんにゃく	根しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・ホールコーン ごぼう・長ねぎ	780 kcal 31.5 g
23 金	★ 運動会（弁当持参）★					

裏面に続く

牛乳を飲もう！

牛乳はたんぱく質やカルシウムだけでなく、水分補給にもなります。運動会の練習で屋外活動が増えます。給食の牛乳を飲んで、熱中症予防しましょう。



26	月	★ 運動会予備日のため、給食はありません。（弁当持参） ★					
27	火	菜めし 鯉の揚げ煮 ごま酢和え みそ汁	牛乳	牛乳・かつお	胚芽精米・でんぷん 揚げ油（米白絞油） 三温糖・白いりごま 白すりごま	乾燥大根葉・根しょうが 大根・にんじん・もやし きゅうり・玉ねぎ キャベツ・小松菜	710 kcal 35.0 g
28	水	シナモンコーヒーロール チリコンカン グリーンサラダ	牛乳	調理用牛乳・ひよこ豆 ベーコン・豚ひき肉	コーヒーロール・小麦粉 三温糖・バター・白すりごま なたね油・じゃがいも	にんにく・玉ねぎ・にんじん トマト缶・キャベツ きゅうり・白菜	866 kcal 32.3 g
29	木	胚芽米ごはん 麻婆豆腐 ハンサンスー	牛乳	牛乳・押し豆腐 豚ひき肉・赤みそ	胚芽精米・なたね油・三温糖 でんぷん・緑豆春雨・ごま油	にんにく・根しょうが 長ねぎ・にんじん・にら キャベツ・きゅうり	745 kcal 33.8 g
30	金	胚芽米ごはん のりの佃煮 じゃがいもと大根そぼろ煮 キャベツのお浸し	牛乳	牛乳・のり・豚ひき肉 生揚げ・焼き竹輪 かつお節（おかか）	胚芽精米・三温糖 なたね油・じゃがいも 糸こんにゃく	根しょうが・大根・にんじん さやいんげん・キャベツ	791 kcal 29.6 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、栄養士にお尋ね下さい。
◎7日（水）、23日（金）、26日（月）は給食がありません。ご注意ください。

朝ごはん食べていますか？

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり＋みそ汁

おにぎり＋みそ汁＋卵焼き



4月の食材の主な産地について

（令和7年4月25日現在）

西東京	北海道	秋田	茨城	千葉	愛知	愛媛	香川	福岡	沖縄
大根	玉ねぎ	わらび	豚肉	長ネギ	デコボン	メンマ	セロリ	えのき茸	冷凍パイ
水菜	コーン	岩手	小麦粉	小麦粉		清見		たけのこ	
しいたけ	ブロッコリー	鶏肉			静岡		徳島	熊本	ノルウェー
	鮭		埼玉	新潟	セロリ	岡山	にんじん	たけのこ	アイスランド
	バター	栃木	大根	米	いちご	マッシュルーム		ほうれん草	さば
青森	こんにゃく	もやし	かぶ	もち米			高知		
にんにく		群馬	きゅうり		兵庫	広島	しょうが	鹿児島	インド・ミャンマー
		小麦粉	小麦粉		ちりめんじゃこ	レモン		かつお粉	えび

