給食回数17回

12月 献立表

令和8年度

調布市立第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	じゃこ菜めし		ちりめんじゃこ	米, ごま	菜めし	662 kcal
	里芋のそぼろ煮	○	鶏肉	油, 里芋, 砂糖, でんぷん	生姜, こんにゃく, 人参, たけのこ, 玉ねぎ いんげん	25.4 g
	みそ汁		さば節, 豆腐, みそ		大根, ほうれん草, ねぎ	14.9 g
	みかん				みかん	2.7 g
2 水	セサミトースト			食パン, 乳不使用マーガリン, 砂糖, ごま		772 kcal
	花野菜シチュー	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, 乳不使用マーガリン, 小麦粉	玉ねぎ, 赤パプリカ, ブロッコリー, カリフラワー	28.8 g
	トマトドレッシングの サラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, ほうれん草, にんにく, 玉ねぎ トマト	40.0 g
						1.8 g
3 木	焼きさばごはん		鯖, のり	米, 油	生姜, 人参, えのき, ねぎ	731 kcal
	豚肉と野菜のうま煮	○	豚肉	砂糖	大根, 人参, こんにゃく, しいたけ	32.7 g
	すまし汁		豆腐, さば節		ほうれん草, 人参, まいたけ, ねぎ	30.4 g
						2.6 g
4 金	チャーハン		焼き豚	米, 油	にんにく, 人参, ねぎ	700 kcal
	揚げじゃがもち	○	ダイスチーズ	じゃがいも, でんぷん, 油, 砂糖		27.7 g
	ささみのサラダ		鶏肉	オリーブ油, 砂糖	きゅうり, 赤パプリカ, キャベツ, 大根	23.9 g
	チンゲン菜のスープ		鶏肉		玉ねぎ, チンゲン菜, 人参, とうもろこし	3.4 g
7 月	とりめし 大分県郷土料理		鶏肉	米, 油, 砂糖	生姜, ごぼう, 人参, いんげん	671 kcal
	とり天	○	鶏肉	小麦粉, 油		37.4 g
	青菜のおひたし				ほうれん草, えのき, 人参	18.9 g
	とろろ昆布汁		豆腐, とろろ昆布, さば節		大根, しめじ, こねぎ	3.2 g
8 火	わかめうどん		鶏肉, 油揚げ, わかめ, さば節	うどん	人参, しいたけ, ねぎ	651 kcal
	ちくわとキスの二色揚げ	○	ちくわ, きす, 青のり	小麦粉, 油	ゆかり	33.7 g
	野菜のおかか和え		おかか		白菜, きゅうり, 人参, いんげん	26.0 g
						2.4 g
9 水	おそば屋さんのカレー (和風カレー)		豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, しめじ, ねぎ	734 kcal
	こんにゃくサラダ	○		砂糖, ごま油, ごま	こんにゃく, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	24.9 g
	みかんとぶどうのジュレ			砂糖	みかん, ぶどうジュース	19.8 g
						2.3 g
10 木	パン サイパン献立			ミルクパン		742 kcal
	マヒマヒ(しいら)の フィナデニーソース	○	しいら	でんぷん, 油, 砂糖	玉ねぎ, レモン	35.7 g
	ポキサラダ		ツナ	ごま油, 砂糖	大根, 水菜, キャベツ, きゅうり, 人参, レモン	30.9 g
	ＡＢＣマカロニスープ		ベーコン	油, マカロニ	人参, 玉ねぎ, ほうれん草, とうもろこし	3.2 g
11 金	みそすき煮丼		豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, 油, 砂糖	玉ねぎ, ごぼう, 人参, しらたき, ねぎ	730 kcal
	鶏団子汁	○	鶏肉, さば節	でんぷん	ねぎ, 生姜, 人参, きくらげ, 白菜, チンゲン菜	30.4 g
	りんご				りんご	22.1 g
						2.6 g
14 月	木島平のごはん			米		711 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ぶり	砂糖, でんぷん		33.7 g
	磯香和え		のり	砂糖	ほうれん草, 白菜, 人参	21.7 g
	田舎汁		みそ, さば節	里芋	人参, 大根, しめじ, ねぎ, 小松菜	2.8 g
15 火	みそコーンラーメン		豚肉, みそ	蒸し中華めん, 油, ごま油	にんにく, 生姜, キャベツ, たけのこ, ねぎ, ニラ とうもろこし	758 kcal
	春雨サラダ	○	ハム	春雨, 砂糖, ごま油	白菜, 人参, きゅうり	25.6 g
	中華風カステラ		卵	小麦粉, コーンスターチ, 砂糖, 油		30.9 g
						3.5 g
16 水	中華丼		豚肉, えび, いか, うずらの卵	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん	にんにく, 生姜, たけのこ, 人参, 玉ねぎ, キャベツ きくらげ	708 kcal
	豆腐スープ	○	鶏肉, 豆腐	ごま油	人参, ねぎ, ニラ	31.4 g
	おかしな目玉焼き		牛乳	砂糖	黄桃	20.3 g
						3.7 g
17 木	きんぴらドッグ		豚肉, チーズ	コッペパン, 油, 砂糖	にんにく, 人参, ごぼう	787 kcal
	かぼちゃシチュー	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, 小麦粉, バター	かぼちゃ, 玉ねぎ, 赤パプリカ, マッシュルーム	32.3 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖, 油, ごま油	大根, 人参, ほうれん草	38.4 g
						4.6 g
18 金	鶏ニラ丼		鶏肉	米, 麦, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, ニラ	764 kcal
	ポテトスープ	○	鶏肉	じゃがいも	人参, チンゲン菜, 玉ねぎ	23.6 g
	サイダーポンチ				白桃, みかん, りんご, パインアップル	22.2 g
						2.1 g
21 月	アマトリチャーナ		ベーコン	スパゲッティ, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト	687 kcal
	ほうれん草スープ	○	鶏肉		ほうれん草, キャベツ, 玉ねぎ, 人参, とうもろこし	23.5 g
	いちごマフィン		牛乳, 生クリーム	小麦粉, 砂糖, 油, 粉糖	レモン, いちご	26.2 g
						3.7 g
22 火	木島平のごはん 冬至献立			米		716 kcal
	さけのゆずみそ焼き	○	鮭, みそ	砂糖, ごま	ゆず	38.3 g
	きゅうりの塩昆布和え		塩昆布	砂糖	きゅうり, 人参	20.5 g
	かぼちゃ豚汁		豚肉, さば節, 豆腐, 油揚げ, みそ	油	ごぼう, 大根, 人参, こんにゃく, かぼちゃ, こねぎ	2.7 g
23 水	セレクト飲み物 リザーブ給食		コーヒー牛乳		みかんジュース, りんごジュース	643 kcal
	コーンライス			米, 油, 砂糖, 乳不使用マーガリン	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, とうもろこし	25.8 g
	ハンバーグ		豚肉, 牛肉	パン粉, 砂糖	玉ねぎ	12.2 g
	クリスピーチキン どちらか選択		鶏肉	でんぷん, 米粉, コーンフレーク, 油	にんにく	2.8 g
	ボイルキャベツ				キャベツ, 赤パプリカ	クリスピーチキン選択時
	かぶのスープ		豚肉		人参, 玉ねぎ, 白菜, かぶ, かぶ(葉)	

※食材の都合により献立が変更になることがありますが、ご了承ください。 ※献立表には調味料等の材料は記載されていませんので、ご注意ください。
※リザーブ給食については給食だよりをご確認ください