



2月

## 献立表

給食回数16回

令和7年度

調布市立第四中学校

日	献立	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
2月	チンジャオロースーメン わかめと豆腐のスープ 青のりポテト	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ, 豆腐, 青のり	中華めん, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん じゃがいも	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, たけのこ きくらげ, ピーマン, 赤パプリカ, えのき	650 kcal 30.0 g 22.7 g 3.7 g
3月	いわしのかば焼き丼 おかかあえ 節分汁	○	牛乳, いわし, おかか, さば節, 油揚げ 大豆	米, 麦, でんぶん, 油, 砂糖, じゃがいも	生姜, 小松菜, 白菜, 人参, 大根, ねぎ	763 kcal 32.5 g 26.4 g 2.9 g
4月	ガーリックトースト グヤーシュ パプリカサラダ	○	牛乳, 豚肉	ソフトフランスパン, マーガリン, 油 じゃがいも, 小麦粉, オリーブ油, 砂糖	にんにく, パセリ, 玉ねぎ, とうもろこし 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり キャベツ, レモン	734 kcal 23.6 g 34.5 g 2.7 g
5月	人参ごはん 肉豆腐 ★チップスサラダ	○	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐	米, ごま油, ごま, 油, 砂糖, でんぶん	人参, 生姜, こんにゃく, 玉ねぎ, しめじ 小松菜, きゅうり, キャベツ, れんこん ごぼう	737 kcal 27.5 g 28.2 g 3.5 g
6月	中華おこわ 焼き棒ぎょうざ 春雨スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, さば節	もち米, 米, 油, 砂糖, 棒ぎょうざ用皮 でんぶん, 春雨	たけのこ, 人参, 生姜, キャベツ, えのき ねぎ, ニラ, 玉ねぎ	666 kcal 29.1 g 17.9 g 2.7 g
9月	鶏めし おびてん 飲肥天 千切り大根の和風サラダ ぼんかん	○	牛乳, 鶏肉, まあじ, 豆腐, みそ, ハム ひじき	米, 油, 砂糖, でんぶん, 黒砂糖	生姜, ごぼう, 人参, 切干大根, きゅうり もやし, 清見オレンジ	712 kcal 31.6 g 24.8 g 2.9 g
10月	ミルクパン ポテトミートグラタン 玉ねぎドレッシングのサラダ ジュリアンスープ	○	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン, 鶏肉	ミルクパン, じゃがいも, 米粉, パン粉 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 白菜, 人参, 小松菜 キャベツ, マッシュルーム	695 kcal 31.0 g 27.0 g 3.3 g
12月	豚ごぼう丼 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	○	牛乳, 豚肉, さば節, 豆腐, みそ	米, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, ごぼう, 玉ねぎ, ねぎ しらたき, 大根, きゅうり, 人参, 白菜 小松菜	700 kcal 28.7 g 22.6 g 3.0 g
13月	スパゲッティミートソース シーザーサラダ ★米粉のガトーショコラ (小麦卵乳なし)	○	牛乳, 豚肉, 大豆, ベーコン, チーズ, 豆腐	スパゲッティ, 油, 砂糖, 米粉, 粉糖 マーガリン	にんにく, 玉ねぎ, 人参, とうもろこし マッシュルーム, キャベツ, きゅうり トマト	795 kcal 28.9 g 33.0 g 2.7 g
16月	木島平のごはん さばのカレー揚げ ゆでもやし 沢煮碗	○	牛乳, 鯖, 豚肉, さば節	米, でんぶん, 油	生姜, もやし, とうもろこし, 小松菜 ごぼう, 人参, 大根, たけのこ, ねぎ	720 kcal 31.6 g 25.3 g 2.5 g
17月	★しょうゆラーメン 大豆サラダ ★フルーツポンチ	○	牛乳, 豚肉, わかめ, 大豆	中華めん, 油, 砂糖, 白玉団子	にんにく, 生姜, しいたけ, もやし, ねぎ しなちく, 小松菜, きゅうり, キャベツ とうもろこし, 玉ねぎ, バインアップル りんご, みかん, 黄桃	669 kcal 23.5 g 18.1 g 3.2 g
18月	はちみつレモントースト キャベツのクリームスープ のりサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, のり	食パン, マーガリン, はちみつ, 砂糖 油, じゃがいも, 小麦粉, ごま油	レモン, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 白菜 マッシュルーム, もやし, きゅうり	735 kcal 24.6 g 35.0 g 2.3 g
19月	梅若ごはん 切干大根入り卵焼き からし和え ★豚汁	○	牛乳, わかめ, 豚肉, 卵, さば節, 豆腐 油揚げ, みそ	米, 油, 砂糖, じゃがいも	カリカリ梅, 切干大根, 小松菜, ごぼう 白菜, 人参, 大根, こんにゃく, ねぎ	733 kcal 34.2 g 24.3 g 3.3 g
20月	★カツカレーライス フレンチサラダ	○	牛乳, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉 マーガリン, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, とうもろこし キャベツ, 小松菜	797 kcal 28.5 g 26.6 g 2.4 g
24月	チキンライス ★バリバリサラダ ABCマカロニスープ	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, マーガリン, 油, ワンタンの皮, 砂糖 マカロニ	マッシュルーム, 玉ねぎ, 人参, 小松菜 キャベツ, チンゲン菜, とうもろこし きゅうり	670 kcal 20.2 g 24.2 g 3.3 g
27月	高野豆腐のそぼろ丼 わかめサラダ すまし汁 季節の果物	○	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, わかめ, さば節	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	生姜, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, キャベツ きゅうり, 小松菜, えのき, ねぎ, 柑橘	655 kcal 19.4 g 27.3 g 2.9 g

## お知らせ

2月6日(金) : 2年生は校外学習のため、給食はありません。  
 2月10日(火) : 3年生は私立入試日のため、給食はありません。  
 2月16日(月) }  
 2月17日(火) } 1年生は移動教室のため、給食はありません。  
 2月18日(水) }  
 2月25日(水) } 学年末考査のため、給食はありません。  
 2月26日(木) } (学年末考査最終日の27日(金)は給食があります。)

12日のお米は、災害用備蓄米(アルファ化米)を使用する予定です。

★マークは3年生のリクエスト給食です。保健給食委員会さんが集計してくれた内容をもとに、3学期の給食に登場します。何が出るか楽しみに！

※食材の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です。  
 ※献立表には、調味料等の材料は記載されていないので、ご注意ください。

～今月の地場産・木島平産食材～  
 <地場野菜>  
 ・キャベツ  
 <木島平産>  
 ・米 ・しめじ ・えのき