



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 2日 | 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、ビーマン、赤パプリカ、えのき | 650 kcal 30.0 g 22.7 g 3.7 g | |
| 3月 3日 | いわしのかば焼き丼 おかかあえ 節分汁 | 節分献立 | ○ | 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 4日 | ガーリックトースト グヤーシュ パブリカサラダ | ハンガリー献立 | ○ | 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 5日 | 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 6日 | 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 9月 | 鶏めし 宮崎県郷土料理 千切り大根の和風サラダ ほんかん | 宮崎県郷土料理 | ○ | 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 10日 | ミルクパン ボ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 12日 | 豚ごぼう丼 大根ときゅうりのサラダ みそ汁 | 備蓄米使用献立 | ○ | 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 13日 | スパゲッティーミートソース シーザーサラダ ★米粉のガトーショコラ (小麦卵なし) | バレンタイン献立 | ○ | 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 16日 | 木島平のごはん さばのカレー揚げ ゆでやし 木島平のお米 | 木島平のお米 | ○ | 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 17日 | ★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、パインアップル りんご、みかん、黄桃 | 669 kcal 23.5 g 18.1 g 3.2 g |
| 18月 18日 | 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 19日 | 梅若ごはん 切干大根入り卵焼き 木からし和え ★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 20日 | ★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 24日 | 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 27日 | 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 27.4 g 19.3 g 2.9 g |

おしらせ

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。何が出るかお楽しみに！

※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ませんので、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