



献立表

給食回数13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	チーズホットドッグ ごぼうサラダ ★ミネストローネ	○	牛乳, ウィンナー, チーズ, 鶏肉	コッペパン, 油, じゃがいも, 砂糖	キャベツ, にんにく, 人参, きゅうり とうもろこし, 玉ねぎ, トマト, ごぼう	711 kcal 28.9 g 32.1 g 4.1 g
3月	ちらし寿司 じゃこ入りおひたし すまし汁 いちご ひな祭り献立	○	牛乳, 鶏肉, 卵, のり, ちりめんじゃこ さば節	米, 砂糖, 油	人参, たけのこ, れんこん, ほうれん草 白菜, 大根, ねぎ, 小松菜, いちご	658 kcal 27.9 g 19.6 g 2.7 g
4月	かやくうどん いかのねぎ塩だれ 茎わかめのサラダ	○	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, いか 茎わかめ	うどん, でんぷん, 油, ごま油	人参, 玉ねぎ, しいたけ, ねぎ, にんにく きゅうり, キャベツ, とうもろこし	675 kcal 35.0 g 28.0 g 3.5 g
5月	菜の花ご飯 塩肉じゃが あおさのみそ汁 ネーブルオレンジ	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, あおさ みそ, さば節	米, もち米, 油, 砂糖, じゃがいも	生姜, 菜の花, しらたき, 人参, 玉ねぎ しめじ, ネーブルオレンジ	775 kcal 33.4 g 23.9 g 3.4 g
6月	ししじゅうしい ふーチャンプル もずく汁 沖縄県郷土料理	○	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 刻み昆布, 鶏肉 卵, 豆腐, もずく, さば節	米, 油, 焼きふ(車ふ), ごま油	もやし, 人参, キャベツ, 玉ねぎ, ニラ 白菜, ねぎ, 生姜	664 kcal 27.7 g 23.5 g 3.8 g
9月	じゃこ菜めし さけのちゃんちゃん焼き 磯香和え きのこ汁 北海道郷土料理	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 鮭, みそ, のり さば節, 油揚げ	米, 砂糖	菜めし, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, もやし ピーマン, ほうれん草, えのき, しめじ なめこ, 大根, ねぎ	652 kcal 35.6 g 15.4 g 2.4 g
10月	シーフードカレーライス 糸寒天のサラダ パインとぶどうのジュレ	○	牛乳, 豚肉, えび, いか, 寒天	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖 マーガリン	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, キャベツ 小松菜, パインアップル, ぶどうジュース	749 kcal 24.8 g 21.3 g 3.0 g
11月	油ふ井 笹かまぼこサラダ みそ汁 東北食材使用献立	○	牛乳, 鶏肉, 卵, 笹かまぼこ, 油揚げ 豆腐, わかめ, みそ, さば節	米, 麦, 油ふ, 砂糖, でんぷん, 里芋	玉ねぎ, 人参, もやし, とうもろこし ねぎ, 小松菜	721 kcal 32.9 g 21.1 g 3.4 g
12月	ピラフ ★クリスマスチキン かぶのスープ	○	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 豚肉	米, マーガリン, でんぷん, 米粉, 油 小麦粉, コーンフレーク	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, にんにく 白菜, かぶ, かぶ(葉)	677 kcal 29.9 g 19.6 g 3.3 g
13月	きなこ揚げパン 春キャベツのポトフ ひよこ豆サラダ	○	牛乳, きなこ, 鶏肉, ウィンナー ひよこ豆	コッペパン, 砂糖, 油, じゃがいも	人参, 玉ねぎ, キャベツ, 白菜, きゅうり	717 kcal 27.8 g 34.2 g 3.5 g
16月	★お祝いラーメン ゆで野菜のごま酢かけ ★サイダーポンチ 卒業おめでとう 3年生給食最終日	○	牛乳, 豚肉, なた, みそ	中華めん, 油, ごま油, 砂糖, 白玉団子 ごま	にんにく, 生姜, キャベツ, たけのこ, ねぎ ニラ, 水菜, 人参, 小松菜, 黄桃, みかん パインアップル	662 kcal 24.7 g 19.6 g 2.6 g
17月	酢豚丼 キャベツときゅうりのゆかり和え 中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	生姜, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, 赤パプリカ しいたけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり ゆかり, 白菜	703 kcal 26.6 g 22.7 g 2.7 g
18月	ビビンバ丼 ★ナムル わかめと豆腐のスープ 1・2年生給食最終日 進級おめでとう	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ, さば節 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, ごま	生姜, にんにく, ぜんまい, 人参, たけのこ ニラ, もやし, きゅうり, 小松菜, ねぎ	654 kcal 30.8 g 20.5 g 3.0 g

おしらせ

- 3月2日(月) : 3年生は都立入試一次発表日のため給食はありません。
- 3月5日(木) : 2年生は校外学習のため、給食はありません。
- 3月16日(月) : 3年生は最後の給食です。エプロンはクリーニングに出しますので持ち帰らないでください。
- 3月18日(水) : 1年生, 2年生は最後の給食です。エプロンを持ち帰り、洗濯して修了式までに持ってきてください。

★マークは3年生のリクエスト給食です。

※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～

<木島平産>

・えのき ・しめじ ・なめこ

※今月は調布産の野菜の使用はありません