

令和7年度

1月 献立表

給食回数15回

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
9 金	七草あんかけ丼 もやしとちくわの梅あえ おしるこ	○	牛乳、鶏肉、さば節、ちくわ、あずき	米、でんぶん、油、砂糖、白玉団子	大根、かぶ、人参、せり、もやし、きゅうり ねり梅	734 kcal 24.9 g 11.5 g 2.4 g
13 火	わかめごはん 鶏肉と大根の煮物 ★みそ汁 みかんゼリー	○	牛乳、わかめ、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ さば節	米、ごま、油、砂糖、でんぶん	生姜、ごぼう、人参、れんこん、こんにゃく 大根、キャベツ、オレンジジュース	729 kcal 28.9 g 21.2 g 2.5 g
14 水	マーボー焼きそば トマトとたまごの中華スープ ほんかん	○	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、鶏肉、卵	中華めん、油、砂糖、でんぶん、ごま油	生姜、にんにく、たけのこ、しいたけ、ねぎ 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、トマト ほんかん	657 kcal 36.3 g 27.3 g 3.1 g
15 木	ごはん さばのしょうが煮 小松菜のおひたし みそけんちん汁	○	牛乳、鯖、豆腐、さば節、みそ	米、油、じゃがいも	生姜、小松菜、白菜、えのき、人参、大根 ごぼう、こんにゃく、ねぎ	679 kcal 32.7 g 19.4 g 2.6 g
16 金	いかめし風ごはん どさんこ汁 じゃこサラダ	○	牛乳、いか、豚肉、みそ、ちりめんじゃこ	米、もち米、砂糖、じゃがいも、油、ごま油 マーガリン	とうもろこし、人参、玉ねぎ、ほうれん草 大根、小松菜	666 kcal 29.5 g 16.2 g 2.4 g
19 月	豚肉と玉葱のガーリックライス 鶏と大豆のトマト煮 コーンフレークサラダ ネープルオレンジ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆	米、油、ごま油、じゃがいも、砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ、にんにく、人参、マッシュルーム トマト、キャベツ、とうもろこし、小松菜 ネープルオレンジ	688 kcal 27.9 g 19.4 g 3.0 g
20 火	黒パン 里芋のみぞグラタン バジルドレッシングのサラダ レンズ豆のスープ	○	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、チーズ、レンズ豆	黒パン、里芋、油、マーガリン、小麦粉 砂糖	人参、玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ 白菜	784 kcal 31.1 g 33.9 g 4.4 g
21 水	きのこごはん ししゃものごま揚げ 大歳のごつお	○	牛乳、鶏肉、ししゃも、豆腐、油揚げ 細切昆布	米、油、砂糖、ごま、小麦粉、里芋	まいたけ、えのき、しめじ、人参、ごぼう 大根、こんにゃく	711 kcal 33.4 g 24.8 g 3.1 g
22 木	サンマーメン いかの南蛮漬け こんにゃくサラダ	○	牛乳、豚肉、いか、かまぼこ	中華めん、油、でんぶん、ごま油、砂糖 ごま	にんにく、生姜、人参、白菜、もやし、ねぎ しいたけ、玉ねぎ、こんにゃく、キャベツ きゅうり	659 kcal 32.9 g 26.5 g 4.2 g
23 金	キムチチャーハン ハムチーズ春巻き わかめスープ	○	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、鶏肉、豆腐 わかめ	米、油、春巻きの皮	生姜、玉ねぎ、しいたけ、キムチ、小松菜 とうもろこし、ねぎ	745 kcal 30.0 g 31.1 g 3.6 g
26 月	木島平の野沢菜ごはん 山賊焼き ボイルキャベツ ★みそ汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、さば節	米、油、でんぶん、砂糖、じゃがいも	野沢菜、にんにく、生姜、キャベツ、人参 白菜、ねぎ	712 kcal 28.3 g 26.3 g 2.9 g
27 火	スラッピージョー ポークビーンズ コールスローサラダ	○	牛乳、豚肉、大豆	コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも 砂糖	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム ビーマン、キャベツ、とうもろこし きゅうり	774 kcal 35.5 g 28.7 g 4.3 g
28 水	★カレーライス フレンチサラダ りんご	○	牛乳、豚肉	米、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン 油、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ とうもろこし、きゅうり、りんご	719 kcal 22.7 g 23.0 g 2.0 g
29 木	高菜ごはん タイビーエン 桃と紅茶のジュレ	○	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、うずらの卵 いか	米、油、ごま油、春雨、砂糖	にんにく、生姜、たかな漬、とうもろこし 玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、黄桃	660 kcal 26.5 g 16.3 g 3.4 g
30 金	★揚げパン 肉団子と白菜のスープ コーンサラダ	○	牛乳、豚肉	ショートニングパン、砂糖、油、でんぶん	ねぎ、生姜、人参、玉ねぎ、白菜、小松菜 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	678 kcal 27.8 g 32.2 g 2.6 g

↑ 全国学校給食週間 ↓

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

26日(月)～30日(金)は全国学校給食週間にちなんだ献立です。詳しくは給食だよりをご覧ください。

※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。

3学期の給食は**1月9日(金)**からです。

エプロンを12月中に持ってきてない給食当番さんは、必ず始業式の8日(木)までに学校に持ってきてください。

～今月の地場産・木島平産食材～
＜地場野菜＞

・キャベツ・ねぎ

＜木島平産＞

・米・しめじ・えのき・野沢菜

