

令和7年度



給食回数＜14回＞

調布市立第四中学校

日	主食	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 水	花見ちらし	○	豚肉、卵、のり	米、砂糖、油	たけのこ、人参	646 kcal
	菜の花すまし汁		鶏肉、さば節		人参、玉葱、菜の花	26.1 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	19.6 g
						2.8 g
10 木	きなこトースト	○	きなこ	食パン、マーガリン、砂糖		789 kcal
	トマトシチュー		豚肉	油、じゃが芋、マーガリン、小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、人参、トマト	27.9 g
	ツナサラダ		ツナ	油、砂糖	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、人参	37.2 g
						2.8 g
11 金	生揚げの味噌そぼろ丼	○	豚肉、生揚げ、味噌	米、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱	721 kcal
	のりのスープ		鶏肉、もみのり	油、ごま油	人参、とうもろこし、小松菜、玉葱	28.6 g
	りんごと紅茶のジュレ		アガー	砂糖	りんご	22.6 g
						2.0 g
14 月	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	654 kcal
	魚のよもぎ揚げ		ホキ	小麦粉、でんぷん、油	生姜、よもぎ	30.6 g
	ひじきのサラダ		ひじき	砂糖	きゅうり、もやし、人参	18.8 g
	たけのこの味噌汁		さば節、油揚げ、味噌		たけのこ、小松菜、玉葱	2.8 g
15 火	ビビンバ 韓国料理の給食	○	豚肉	米、麦、油、砂糖	生姜、にんにく、人参、たけのこ、ニラ	666 kcal
	ナムル			油、ごま油、砂糖、白ごま	もやし、きゅうり、小松菜	32.7 g
	わかめと豆腐のスープ		鶏肉、わかめ、絹ごし豆腐、さば節	ごま油	人参、玉葱	20.1 g
						3.1 g
16 水	親子丼	○	鶏肉、卵	米、麦、砂糖、でんぷん	玉葱、干し椎茸	651 kcal
	からし和え				白菜、小松菜、人参	26.9 g
	すまし汁		さば節		大根、人参、ねぎ、えのきたけ	17.6 g
						2.8 g
17 木	筍ごはん	○	油揚げ	米	たけのこ	722 kcal
	さばの生姜揚げ		鯖	でんぷん、油	生姜	32.5 g
	磯香和え		のり	砂糖	小松菜、もやし、人参	25.1 g
	根菜汁		味噌、さば節	じゃが芋	人参、大根、ごぼう、ねぎ	3.5 g
18 金	焼きそばの五目あんかけ	○	豚肉、えび、いか	蒸し中華めん、油、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、干し椎茸、たけのこ、白菜、もやし、小松菜	617 kcal
	バジルポテト			じゃが芋	バジル	30.5 g
	野菜の中華ドレッシング			砂糖、油、ごま油、白ごま	大根、きゅうり	21.1 g
						3.9 g
21 月	ごはん	○		米		665 kcal
	かつおふりかけ		粉かつお	砂糖、白ごま		28.1 g
	春キャベツと新じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	油、じゃが芋、砂糖、でんぷん	生姜、玉葱、こんにゃく、人参、キャベツ	18.8 g
	なめこの味噌汁		さば節、味噌		白菜、なめこ、ねぎ	2.6 g
22 火	カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン	にんにく、生姜、玉葱、人参	758 kcal
	トマトドレッシングのサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、小松菜、にんにく、玉葱、トマト	23.3 g
	つぶつぶみかんゼリー		寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん	23.5 g
						2.4 g
23 水	じゃこわかめごはん	○	わかめ、ちりめんじゃこ	米		732 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でんぷん、油	にんにく	30.3 g
	おひたし				小松菜、キャベツ、人参	27.4 g
	大根の味噌汁		さば節、絹ごし豆腐、油揚げ、味噌		大根、玉葱	2.6 g
24 木	スパゲッティミートソース	○	豚肉	スパゲッティ、油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト	646 kcal
	コールスローサラダ		ハム	油、砂糖	キャベツ、人参、とうもろこし	24.2 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん、黄桃缶、パイナップル	19.4 g
						2.1 g
25 金	回鍋肉(ホイコーロー)丼	○	豚肉、味噌	米、麦、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、人参、干し椎茸、玉葱、キャベツ、ピーマン	646 kcal
	ピリ辛きゅうり			砂糖、ごま油	きゅうり、大根	24.5 g
	中華コーンスープ		鶏肉	でんぷん	玉葱、白菜、小松菜、とうもろこし	16.7 g
						3.6 g
28 月	調理校の若葉小が振替休業日のため弁当日です					
30 水	鶏肉とピーマンのばら天丼	○	鶏肉	米、小麦粉、油、砂糖	ピーマン、人参	678 kcal
	麩のすまし汁		さば節、かまぼこ	焼き麩	えのきたけ、小松菜、ねぎ	29.7 g
	キャベツのゆかり和え			砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり	18.8 g
						2.4 g

※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。

- ・4/21(月)の米は、調布市の姉妹都市、木島平村産です。
- ・4/25(金)の米は、調布市防災教育の日になみなみ、アルファ米です。

●エプロンセットについて●

金曜に当番は必ずエプロンセットを持ち帰り、洗濯・アイロンがけをし、月曜日に持ってきてください。

なお、今年度から、洗濯した際の柔軟剤の香りに対する不安のある生徒は、個人所有のものの持参も可能といたします。

ご協力の程、よろしく願いいたします。

