

令和7年度



給食回数18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
2月	ごはん じゃこふりかけ 豆腐の中華風煮 わかめサラダ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、粉かつお 豚肉、豆腐、わかめ	米、ごま、油、砂糖、でんぶん、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、白菜、筍、しいたけ キャベツ、きゅうり	678 kcal 28.6 g 20.1 g 2.8 g
3火	シーフードピラフ ガーリックチキン 水菜のサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳、いか、えび、あさり、ベーコン 鶏肉	米、油、マーガリン、オリーブ油 砂糖、油	赤パプリカ、玉ねぎ、マッシュルーム 人参、大根、白菜、にんにく、キャベツ 水菜、とうもろこし	683 kcal 29.6 g 27.7 g 4.2 g
4水	山坂達者飯 豚肉と大根の煮物 すまし汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、大豆、豚肉 さば節	米、さつまいも、油、砂糖、でんぶん	生姜、人参、大根、こんにゃく、ピーマン 白菜、ねぎ、えのき	673 kcal 27.0 g 19.1 g 3.3 g
5木	ごはん いかのねぎ焼き 五目きんぴら 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳、いか、豚肉、さば節、油揚げ 豆腐、わかめ、みそ	米、砂糖、油	生姜、にんにく、ねぎ、ごぼう、人参、大根 こんにゃく	646 kcal 34.2 g 17.1 g 3.1 g
6金	じゃこトースト アスパラサラダ かぼちゃの米粉チャウダー	○	牛乳、青のり、ちりめんじゃこ ベーコン、鶏肉、生クリーム、ハム	食パン、マーガリン、米粉、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ アスパラガス、キャベツ	716 kcal 27.9 g 36.4 g 2.4 g
9月	ごはん さばの味噌煮 野菜のからしあえ とろろ昆布のすまし汁	○	牛乳、鯖、みそ、豆腐、とろろ昆布 さば節	米、砂糖	生姜、人参、白菜、きゅうり、大根、ねぎ えのき	650 kcal 30.5 g 17.3 g 2.7 g
10火	しょうゆラーメン 春巻き 糸寒天のサラダ	○	牛乳、豚肉、わかめ、さば節、寒天	中華めん、ごま油、春雨、でんぶん 春巻きの皮、小麦粉、油、砂糖	にんにく、生姜、しいたけ、もやし、ねぎ しなちく、人参、白菜、キャベツ、小松菜	642 kcal 23.0 g 29.1 g 3.4 g
11水	梅かつおごはん ぎせい豆腐 こふき芋 みそ汁	○	牛乳、粉かつお、鶏肉、豆腐、卵 油揚げ、わかめ、みそ、さば節	米、油、砂糖、でんぶん、じゃがいも	梅、ねぎ、人参、しいたけ、キャベツ 玉ねぎ	711 kcal 32.1 g 21.3 g 3.5 g
12木	ミルクパン 鮭とポテトのチーズ焼き ラビットサラダ かぶのスープ	○	牛乳、鮭、チーズ、豚肉	ミルクパン、油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ きゅうり、もやし、人参、レモン、白菜 かぶ	681 kcal 34.2 g 27.0 g 3.1 g
13金	チキンカツカレーライス ゆで野菜のサラダ	○	牛乳、鶏肉	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉 マーガリン、パン粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ、とうもろこし	856 kcal 25.7 g 32.7 g 3.0 g
16月	お弁当持参日					
17火	アマトリチャーナ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	○	牛乳、ベーコン、鶏肉	スパゲッティ、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、しめじ、トマト、人参 チンゲン菜、とうもろこし ぶどうジュース	619 kcal 23.9 g 20.9 g 3.4 g
18水	期末考査のため、給食がありません					
19木	期末考査のため、給食がありません					
20金	たこめし 切干大根入り卵焼き おひたし 冬瓜のスープ	○	牛乳、油揚げ、まだこ、青のり、豚肉 卵、鶏肉、わかめ、さば節	米、油、砂糖、でんぶん	人参、切干大根、ほうれん草、もやし 小松菜、とうがん、えのき、ねぎ	687 kcal 34.6 g 24.5 g 3.7 g
23月	ごはん あじの南蛮漬け ごま酢和え じゃがいものみそ汁	○	牛乳、まあじ、油揚げ、豆腐、わかめ みそ、さば節	米、でんぶん、油、砂糖、ごま じゃがいも	ねぎ、小松菜、白菜、人参、とうもろこし	726 kcal 33.9 g 21.4 g 3.2 g
24火	ひじきピラフ ひよこ豆サラダ 豆乳クリームシチュー	○	牛乳、鶏肉、ひじき、鶏肉、調製豆乳 ひよこ豆	米、砂糖、マーガリン、じゃがいも 油、小麦粉	人参、マッシュルーム、とうもろこし 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	762 kcal 27.2 g 29.5 g 2.8 g
25水	親子そぼろ丼 根菜汁 ようかん	○	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、さば節 あずき	米、油、砂糖、じゃがいも	生姜、人参、ごぼう、こんにゃく、大根 ねぎ	712 kcal 26.2 g 19.0 g 1.4 g
26木	タコライス もずくスープ 冷凍パイ	○	牛乳、豚肉、チーズ、もずく、豆腐 さば節	米、麦、油	にんにく、玉ねぎ、トマト、白菜、ねぎ 人参、冷凍パイ	638 kcal 27.5 g 16.7 g 2.9 g
27金	チンジャオロースーメン 華風きゅうり レンズ豆と野菜のスープ	○	牛乳、豚肉、ベーコン、レンズ豆	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、きゅうり 筍、きくらげ、ピーマン、赤パプリカ 大根、キャベツ、とうもろこし	632 kcal 26.1 g 25.4 g 4.0 g
30月	豚ごぼう丼 トマトとたまごの中華スープ さくらんぼ	○	牛乳、豚肉、豆腐、卵	米、麦、油、砂糖、でんぶん	にんにく、生姜、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ しらたき、人参、チンゲン菜、トマト さくらんぼ	669 kcal 27.8 g 20.3 g 2.7 g

23日のお米は、木島平産のお米です。

23日～30日のじゃがいもは、地場産のじゃがいもです。

※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～

<地場野菜>

・じゃがいも

<木島平産>

・米 ・しめじ ・えのき