



給食回数19回

調布市立第四中学校

令和7年度

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
1 木	中華おこわ 焼き棒ぎょうざ 春雨スープ 抹茶プリン 八十八夜 献立	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, さば節, 生クリーム	もち米, 米, 油, 砂糖, ぎょうざの皮 でんぶん, 春雨	筍, 人参, 生姜, キャベツ, ねぎ, えのき 玉葱	727 kcal 30.9 g 20.7 g 2.9 g
2 金	ごはん 豚肉の山椒炒め キャベツの塩昆布和え かき玉汁	○	牛乳, 豚肉, 塩昆布, さば節, かまぼこ 卵	米, 油, でんぶん	玉葱, キャベツ, 人参, もやし, 大根	694 kcal 33.9 g 22.1 g 3.2 g
7 水	ジャージャー麺 青のりポテト 中華スープ	○	牛乳, 豚肉, みそ, 青のり	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぶん ごま油, じゃがいも	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 筍, しいたけ キャベツ	614 kcal 28.0 g 21.1 g 2.9 g
8 木	中華焼肉丼 大根の華風あえ わかめスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, はちみつ, でんぶん ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, なす, 大根 ピーマン, きゅうり, 小松菜	666 kcal 25.0 g 21.9 g 3.1 g
9 金	ごはん さけの照り焼きソースかけ 切り干し大根の炒め煮 豚汁	○	牛乳, 鮭, さつま揚げ, 豚肉, さば節 豆腐, 油揚げ, みそ	米, 砂糖, でんぶん, ごま油, 油 じゃがいも	生姜, 切干大根, 人参, ごぼう, ねぎ こんにゃく	587 kcal 33.8 g 17.0 g 1.8 g
12 月	じゃこ菜めし 浦上そばろ 鶏肉の水炊き	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, 鶏肉	米, 白ごま, 油, 砂糖	菜めし(具), こんにゃく, ごぼう, 人参 もやし, 白菜, 水菜, しめじ, ねぎ, レモン	644 kcal 24.4 g 22.1 g 1.8 g
13 火	カレーミートチーズトースト 玉ねぎドレッシングのサラダ クリームシチュー	○	牛乳, 豚肉, チーズ, 鶏肉	食パン, 油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも 乳不使用マーガリン	にんにく, 玉葱, 人参, 白菜, 小松菜	801 kcal 33.0 g 38.7 g 2.7 g
14 水	マーボー豆腐丼 中華スープ ミルク寒天	○	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	生姜, にんにく, 筍, しいたけ, ねぎ, 人参 玉葱, キャベツ, レモン, 黄桃缶	751 kcal 30.3 g 23.6 g 2.6 g
15 木	柏パン ジャークチキン チリコンカン 白菜のスープ ジャマイカ 献立	○	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆	パン, 砂糖, 油, じゃがいも	玉葱, にんにく, 生姜, 人参, トマト, 白菜 マッシュルーム, とうもろこし	675 kcal 35.7 g 27.2 g 3.5 g
16 金	ごはん 鯖のごまみそ焼き 小松菜のおひたし けんちん汁	○	牛乳, 鯖, みそ, さば節, 豆腐, 油揚げ	米, 砂糖, 白ごま, 油, じゃがいも	生姜, 小松菜, 白菜, えのき, 人参, 大根 ねぎ	703 kcal 32.8 g 22.0 g 2.2 g
19 月	こぎつねごはん 厚焼き卵 ゆで野菜のごま酢かけ もずくスープ	○	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 卵, もずく, 豆腐 さば節	米, 砂糖, 油, 白ごま	玉葱, 人参, しいたけ, キャベツ, 大根 白菜, ねぎ	687 kcal 29.4 g 23.9 g 3.9 g
20 火	梅若ごはん ししゃもの磯辺揚げ ゆでもやし すき煮	○	牛乳, わかめ, ししゃも, 青のり, 豚肉 豆腐	米, 小麦粉, 油, 砂糖	カリカリ梅, もやし, とうもろこし, 人参 小松菜, しらたき, 白菜, ねぎ	769 kcal 35.7 g 25.4 g 3.0 g
21 水	コーンピラフ ポークビーンズ キャベツの粒マスタードサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆	米, 乳不使用マーガリン, じゃがいも 油	玉葱, 人参, マッシュルーム, にんにく とうもろこし, キャベツ, 赤パプリカ エリンギ	669 kcal 25.9 g 21.7 g 2.8 g
22 木	ねぎ塩豚丼 沢煮椀 美生柑	○	牛乳, 豚肉, さば節	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん	にんにく, 生姜, ねぎ, 玉葱, 人参, ごぼう 大根, 筍, 美生柑 (河内晩柑)	679 kcal 28.2 g 20.3 g 3.1 g
23 金	ごはん 名古屋風から揚げ のり和え 赤出し味噌汁 愛知県 郷土料理	○	牛乳, 鶏肉, のり, 油揚げ, 豆腐, わかめ 八丁みそ, みそ, さば節	米, でんぶん, 油, 砂糖, 白ごま	にんにく, 生姜, 小松菜, 白菜, 人参 キャベツ	750 kcal 30.7 g 27.1 g 2.3 g
27 火	ごはん 塩肉じゃが きのこのみそ汁 木島平 献立	○	牛乳, 豚肉, さば節, 豆腐, わかめ, みそ	米, 油, じゃがいも, 砂糖	生姜, しらたき, 人参, 玉葱, なめこ しめじ, えのき, ねぎ	632 kcal 25.3 g 15.9 g 2.6 g
28 水	レンズ豆キーマカレーライス コーンサラダ キャベツのスープ	○	牛乳, 豚肉, レンズまめ, ベーコン	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉 乳不使用マーガリン	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト 白菜, 小松菜, きゅうり, とうもろこし キャベツ	781 kcal 28.3 g 25.1 g 3.8 g
29 木	かつおごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 根菜のみそ汁	○	牛乳, かつお, 鶏肉, 油揚げ, みそ さば節	米, 麦, でんぶん, 油, 砂糖, じゃがいも	生姜, 人参, 大根, ねぎ, ピーマン, ごぼう 玉葱	760 kcal 34.3 g 21.9 g 3.5 g
30 金	ホットドッグ 枝豆サラダ ミネストローネ	○	牛乳, ウインナー, 鶏肉	コッペパン, 油, じゃがいも, ごま油 砂糖	キャベツ, にんにく, 人参, 玉葱, トマト とうもろこし, 枝豆, 白菜, 小松菜	682 kcal 29.1 g 29.4 g 4.3 g

27日のお米は、木島平産のお米です。

※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＞

・米 ・なめこ ・しめじ ・えのき

※今月は調布産の野菜の使用はありません