



2025年 4月献立表（全14回）



調布市立調布中学校

日	献立名	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		1人1日 たんぱく質 脂質
9 水	ココアパン	○			ココアパン				732 kcal
	春野菜のクリームシチュー		とり肉	牛乳,生クリーム	じゃがいも,米粉	油	にんじん,ブロッコリー,アスパラガス	玉ねぎ,かぶ	30.1 g
	コーンフレークサラダ		ハム		コーンフレーク,砂糖	油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,コーン,玉ねぎ	27.8 g
10 木	マーボー豆腐丼	○	ふた肉,大豆,豆腐,みそ		米,砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん,ニラ	生姜,にんにく,干しいたけ,たけのこ,ねぎ,グリーン	647 kcal
	わかめスープ			わかめ		ごま油,ごま	にんじん	玉ねぎ,もやし	27.2 g
	清見オレンジ							清見オレンジ	21.7 g
11 金	花見寿司	○	油あげ,あなご,かぼちゃ,かまぼこ		米,砂糖		にんじん,さやえんどう	干しいたけ,たけのこ,かんぴょう	702 kcal
	けんちん汁		ふた肉,豆腐,油あげ,けすり		じゃがいも,こんにゃく		にんじん	大根,ごぼう,ねぎ	27.2 g
	みたらし団子				白玉だんご,三温糖,でんぷん				16.8 g
14 月	わかめごはん	○		炊き込みわかめ	米	ごま			687 kcal
	ぎせい豆腐		とり肉,豆腐,たまご		砂糖,でんぷん	油	にんじん	ねぎ,干しいたけ	32.0 g
	春野菜の吉野汁		とり肉,油あげ,けすり		こんにゃく,でんぷん		にんじん,かぶ(葉),小松菜	ぶき,たけのこ,しいたけ,かぶ,ねぎ	23.3 g
	いちご							いちご	
15 火	セサミパン	○			セサミパン				747 kcal
	キャベツ入りメンチカツ		ふた肉		パン粉,小麦粉	油		玉ねぎ,キャベツ	32.2 g
	カラフルポテトソテー				じゃがいも	油	ピーマン,赤ピーマン	玉ねぎ,にんにく,コーン	29.8 g
	野菜スープ		ベーコン,けすり				にんじん	玉ねぎ,もやし	
16 水	バインパン	○			バインパン				732 kcal
	新じゃがとアスパラの豆乳グラタン		とり肉,ひよこめ,豆腐,豆乳,クリーム	チーズ	じゃがいも,小麦粉,パン粉	油,油,乳不使用マーガリン	にんじん,アスパラガス	玉ねぎ,マッシュルーム	27.9 g
	かぶと春キャベツのスープ煮		ベーコン				にんじん,かぶ(葉)	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,大根,か	28.0 g
	デコボン（しらぬい）							デコボン	
17 木	筍ごはん	○	とり肉,油あげ		米,砂糖		にんじん	たけのこ	688 kcal
	たんぽぽしゅうまい		ふた肉,とり肉,豆腐,かまぼこ		パン粉,でんぷん,しゅうまいの皮	ごま油		玉ねぎ,生姜,干しいたけ	33.7 g
	青梗菜ともやしの中華あえ		ハム		砂糖	ごま油	チンゲン菜,にんじん	もやし	24.7 g
	沢煮椀		ふた肉,けすり				にんじん,小松菜	ごぼう,大根,えのきだけ	
18 金	カレーライス	○	ふた肉		米,小麦粉,じゃがいも	油,バター,油	にんじん	にんにく,玉ねぎ,マーマレード	777 kcal
	わかめサラダ			わかめ	砂糖	ごま油	にんじん	もやし,玉ねぎ	26.0 g
	いちごミルクゼリー		豆乳,豆乳クリーム	かんてん	砂糖			冷凍いちご	24.1 g
21 月	はちみつレモントースト	○			食パン,はちみつ	バター		レモン	719 kcal
	トマトシチュー		ふた肉		小麦粉,じゃがいも,砂糖	油,油,乳不使用マーガリン	にんじん	にんにく,玉ねぎ,グリーンピース	27.3 g
	コーンサラダ				砂糖	油	にんじん	キャベツ,もやし,コーン,玉ねぎ	29.3 g
22 火	木島平村のごはん	○			米				719 kcal
	いかと豆腐のチリソース煮		いか,豆腐		でんぷん,砂糖	油,油		生姜,にんにく,干しいたけ,ねぎ,玉ねぎ,グリーン	31.6 g
	もやしのナムル				砂糖	ごま油	小松菜,にんじん	もやし,にんにく	20.7 g
	デコボン（しらぬい）							デコボン	
23 水	春野菜の中華丼	○	ふた肉,いか,えび,ほたて貝柱		米,でんぷん	油,ごま油	にんじん,アスパラガス,さやえんどう	生姜,にんにく,たけのこ,玉ねぎ,キャベツ,干しい	646 kcal
	中華スープ		けすり	わかめ		ごま油	小松菜	ねぎ,大根,干しいたけ,生姜	29.5 g
	乳乃豆腐 黄桃ソース		豆乳,豆乳クリーム	かんてん	砂糖,コーンスターチ			もも(缶)	16.7 g
24 木	スパゲティミートソース	○	ベーコン,ふた肉,大豆		スパゲティ,砂糖	オリーブ油,油,油	にんじん,トマト(缶)	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピー	762 kcal
	春キャベツのスープ		けすり,ベーコン				にんじん	玉ねぎ,キャベツ,えのきだけ	31.1 g
	いちごマドレーヌ		豆腐,豆乳		小麦粉,三温糖,はちみつ	油		冷凍いちご,レモン	25.3 g
25 金	五目クッパ	○	とり肉,けすり,たまご		アルファ米,でんぷん	ごま油	にんじん,ほうれんそう	にんにく,たけのこ,ねぎ,干しいたけ	670 kcal
	焼き棒ぎょうざ		ふた肉		はるさめ,でんぷん,ぎょうざの皮	ごま油,油	ニラ	生姜,もやし	29.0 g
	野菜のおかか和え		おかか			ごま	小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	22.8 g
	ネーブル							ネーブル	
30 水	ごはん	○			米				781 kcal
	ひじきふりかけ		おかか	ひじき,じゃこ	砂糖	油,ごま			32.5 g
	新じゃがの旨煮		ふた肉,ふた肉,生あけ		じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	にんじん	生姜,玉ねぎ,干しいたけ,グリーンピース	22.7 g
	大根とわかめのみそ汁		油あげ,みそ,みそ,けすり	わかめ				大根,ねぎ	
	いちご							いちご	

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんのでご注意ください。
※28日は振替休業日になります。