令和5年度





<u>給食回数<19回></u> 調布市立第四中学校

I	アルノ牛は	_			<u>「「「大口女 へ」」」</u> 調布市立第四中:	
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
	ハムピラフ ブックメニュー	1	ハム	米, マーガリン	玉葱, 人参, マッシュルーム	704 kcal
2	ガーリックチキン	7	鶏肉	オリーブ油	にんにく	26.1 g
ΙĒ	ポテトチップサラダ	0	No. 2		小松菜,白菜,きゅうり,人参,玉葱	29.2 g
′′	はじめてのやさいスープ				生姜, にんにく, キャベツ, トマト, ほうれん草, パセリ	3.4 g
-	豚キムチ丼		豚肉		生姜, にんにく, 玉葱, 人参, もやし, キムチ, ニラ, ねぎ	700 kcal
2			ハム.わかめ.卵		こんにく, 生姜, 人参, 白菜, ねぎ	
	卵とわかめのスープ	0	ハム, わかめ, 明	でんぷん		31.0 g
火	<u></u>	_			梨	20.4 g
						3.2 g
١.	ごはん			米		764 kcal
4	豚肉の生姜焼き	0	豚肉		生姜,人参,玉葱,いんげん	34.5 g
水	青のりポテト		青のり	じゃが芋		24.4 g
	キャベツの味噌汁		油揚げ,木綿豆腐,わかめ,味噌,さば節		キャベツ	2.1 g
	アップルトースト	\dagger		食パン, バター, 砂糖	りんご	710 kcal
5	クラムチャウダー		ベーコン,牛乳,あさり	油, じゃが芋, バター, 小麦粉	玉葱, 人参, パセリ	23.6 g
木	カラフルサラダ	0	ハム		キャベツ, とうもろこし, 赤ピーマン	31.4 g
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2.9 g
	肉そぼろごはん		鶏肉,のり	米.油.砂糖	生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸	766 kcal
6	豆乳のごま味噌鍋		豚肉, さば節, 木綿豆腐, 調製豆乳, 味噌		生姜, 人参, 白菜, しめじ , しらたき, ねぎ	29.1 g
	要ようかん	0	あずき、寒天	砂糖.むき栗	王安, 八岁, 口未, ひりし , しりたと, ねと	24.5 g
37	未ようかん		め9さ,冬天	が裾, もさ未		24.5 g
<u> </u>		<u> </u>		W 25 76 95		2.4 g
4.	人参ピラフ 目の愛護デーの給食		ベーコン		人参、マッシュルーム	950 kcal
	ホトフ	0	豚肉, ウィンナー	じゃが芋	人参, 玉葱, キャベツ	26.5 g
火	ブルーベリー蒸しパン	~	牛乳, 生クリーム	蒸しパンミックス, 砂糖, バター	ブルーベリー	28.8 g
L		L				2.5 g
	五目うどん		鶏肉,油揚げ,さば節	うどん	人参, 干し椎茸, ねぎ, ほうれん草	759 kcal
11	ちくわの二色揚げ	1 ~	ちくわ. 青のり	小麦粉,油	<u> </u>	38.0 g
7k	塩昆布和え	0	塩昆布		キャベツ, 人参, しめじ, えのきたけ	29.6 g
′,`	<u>一角起作れた</u> りんご	ĺ			<u>4 (ペラ, 久参, 8008, えのこに) りんご</u>	4.3 g
	じゃこわかめごはん		わかめ, しらす干し	*	7/02	672 kcal
10	しゃこわかめこはん 豆腐入り和風ミートローフ	ł	豚肉,押し豆腐		玉葱, 人参, とうもろこし, いんげん	29.1 g
		0				
不	キャベツのゆかり和え		bulker in the last of		人参, キャベツ, ゆかり	16.6 g
	なめこの味噌汁		さば節,にぼし厚削り,味噌		大根, 人参, なめこ , ねぎ	3.5 g
١	ごはん			米		738 kcal
	鮭のきのこソースかけ		鮭		人参, しめじ, えのきたけ, 生姜	37.6 g
金	磯香和え	0	 のり		ほうれん草, もやし, 人参	22.8 g
I -	豚汁		豚肉, さば節, 木綿豆腐, 油揚げ, 味噌	油, 里芋	ごぼう, 大根, 人参, こんにゃく, ねぎ	2.8 g
	パエリアスペイン料理の給食		鶏肉,いか,えび,あさり	米, オリーブ油, マーガリン	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, 赤ピーマン, ピーマン	711 kcal
16	トルティージャ	1_	ベーコン, 卵		にんにく, 玉葱, パセリ	31.6 g
	にんにくのスープ	0	ハム	オリーブ油, パン粉	にんにく, 玉葱, 八とり	25. 2 g
, ,	ぶどう		· · ¬	э / ин, милли	ぶどう	4.0 g
 		+	 	米	<u> </u>	4.0 g 855 kcal
17	ごはん	l	915	木 でんぷん.油	にノにノー仕業	
	鶏肉の竜田揚げ	0	鶏肉		にんにく, 生姜	35.4 g
火	切り干し大根の炒め煮		さつま揚げ		切干大根, 人参	33.4 g
	豆腐とわかめの味噌汁		さば節, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 味噌		玉葱, ねぎ	3.2 g
	ゆかりごはん 東北料理の給食			米	ゆかり	842 kcal
	いも煮	0	豚肉	里芋,砂糖	こんにゃく, ねぎ	30.8 g
	根菜の味噌汁		油揚げ,味噌,さば節		人参, 大根, ごぼう, れんこん, ねぎ	18.5 g
	ずんだ白玉	ĺ		白玉団子, 砂糖	枝豆	2.2 g
	ポークカレーライス		豚肉			
19	コーンフレークサラダ					
		_				861 kcal
	わかばっこミルクプリン	0	 牛乳 アガー	コーンフレーク, 砂糖, 油	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱	861 kcal 26.1 g
717	わかばっこミルクプリン	0	牛乳, アガー			861 kcal 26.1 g 27.0 g
1		0	牛乳, アガー	コーンフレーク, 砂糖, 油 砂糖		861 kcal 26.1 g 27.0 g 2.8 g
<u>.</u>	うずまきパン	0		コーンフレーク, 砂糖, 油 砂糖 パン	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱	861 kcal 26.1 g 27.0 g 2.8 g 784 kcal
20	うずまきパン じゃがいものラザニア	0	豚肉, 牛乳, チーズ	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 砂糖 パン 油. じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱 にんにく, 玉葱, 人参, パセリ	861 kcal 26.1 g 27.0 g 2.8 g 784 kcal 28.9 g
20	うずまきパン			コーンフレーク, 砂糖, 油 砂糖 パン	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g
20	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ		豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, パター, パン粉オリーブ油	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱にんにく, 玉葱, 人参, パセリにんにく, セロリ, 人参, 玉葱, トマト, とうもろこし	861 kcal 26.1 g 27.0 g 2.8 g 784 kcal 28.9 g 36.6 g 3.8 g
20 金	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐丼		豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉. バター, パン粉オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖. でんぷん	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱 にんにく, 玉葱, 人参, パセリ にんにく, セロリ, 人参, 玉葱, トマト, とうもろこし 生姜, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ	861 kcal 26.1 g 27.0 g 2.8 g 784 kcal 28.9 g 36.6 g 3.8 g 760 kcal
20 金 23	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐丼 チンゲン菜のスープ	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉. バター, パン粉オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖. でんぷん	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱にんにく, 玉葱, 人参, パセリにんにく, セロリ, 人参, 玉葱, トマト, とうもろこし	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g
20 金 23	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐丼		豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉. バター, パン粉オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖. でんぷん	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱 にんにく, 玉葱, 人参, パセリ にんにく, セロリ, 人参, 玉葱, トマト, とうもろこし 生姜, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2.8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3.8 g 760 kcal
20 金 23	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐丼 チンゲン菜のスープ	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖パン油. じゃが芋. 小麦粉. バター, パン粉オリーブ油米, 麦, 油, 砂糖. でんぷんじゃが芋	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱 にんにく, 玉葱, 人参, パセリにんにく, セロリ, 人参, 玉葱, トマト, とうもろこし 生姜, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ 玉葱, 人参, とうもろこし, チンゲン菜	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g
20 金 23 月	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖パン油, じゃが芋, 小麦粉, パター, パン粉オリーブ油米, 麦, 油, 砂糖, でんぷんじゃが芋砂糖	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g
20 金 23	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 音楽祭の	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖パン油. じゃが芋. 小麦粉. バター. パン粉オリーブ油米. 麦. 油. 砂糖. でんぷんじゃが芋砂糖	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2.8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3.8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g
20 金 23 月	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 音楽祭の	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2.8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3.8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g
20 金 23 月 24	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 音楽祭の	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米 油, 砂糖	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g
20 金 23 月 24	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん	0	豚肉、牛乳、チーズ ベーコン 豚肉、味噌、押し豆腐 ベーコン アガー 音楽祭の	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉. バター, パン粉オリーブ油 米. 麦, 油. 砂糖, でんぷんじゃが芋砂糖 ため給食はありません 米	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2.8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3.8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g
20 金 23 月 24 25水	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 豚肉, 味噌	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉, バター, パン粉オリーブ油 米. 麦. 油. 砂糖, でんぷんじゃが芋砂糖 ため給食はありません米 油. 砂糖	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご ***********************************	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g
20 金 23 月 24 25 水	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 豚肉, 味噌	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉 オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米 油, 砂糖	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g
20 金 23 月 24 25 水	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 下肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 音楽祭の 豚肉, 味噌	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉 オリーブ油 米. 麦. 油, 砂糖. でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米 油. 砂糖 じゃが芋, ごま油, でんぷん	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマン にんにく、生姜、人参	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 3. 9 g
20 金 23 月 24 25 水	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 音楽祭の 豚肉, 味噌	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉. バター. パン粉 オリーブ油 米. 麦. 油. 砂糖. でんぷんじゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米. 油. 砂糖 じゃが芋. ごま油. でんぷん 、さつま芋, 黒ごま 砂糖	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマン にんにく、生姜、人参 柿 にんにく、生姜、人参	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 24. 3 g 33. 3 g 747 kcal 32. 4 g
20 金 23 月 24 25 水	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら	0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 音楽祭の 豚肉, 味噌 ベーコン	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉. バター. パン粉オリーブ油 米. 麦. 油. 砂糖. でんぷんじゃが芋砂糖 ため給食はありません 米. 油. 砂糖 じゃが芋. ごま油. でんぷん いっち芋. 黒ごま砂糖	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマン にんにく、生姜、人参 柿 にんにく、生姜 ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 701 kcal 24. 4 g 23. 9 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g
20 金 23 月 24 25 水	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き	0	下内、牛乳、チーズ ベーコン 下内、味噌、押し豆腐 ベーコン アガー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉. バター. パン粉オリーブ油 米. 麦. 油. 砂糖. でんぷんじゃが芋砂糖 ため給食はありません 米. 油. 砂糖 じゃが芋. ごま油. でんぷん いゃが芋. ごま油. でんぷん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマン にんにく、生姜、人参 柿 にんにく、生姜 ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん 大根、人参、こんにゃく、ねぎ	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 701 kcal 24. 4 g 23. 9 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g
20 金 23 月 24 25 水	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら	0	下内、牛乳、チーズ ベーコン 下内、味噌、押し豆腐 ベーコン アガー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉. バター. パン粉オリーブ油 米. 麦. 油. 砂糖. でんぷんじゃが芋砂糖 ため給食はありません 米. 油. 砂糖 じゃが芋. ごま油. でんぷん いっち芋. 黒ごま砂糖	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマン にんにく、生姜、人参 柿 にんにく、生姜 ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん 大根、人参、こんにゃく、ねぎ	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 701 kcal 24. 4 g 23. 9 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g
20 金 23 月 24 25 水	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら けんちん汁	0	下内、牛乳、チーズ ベーコン 下内、味噌、押し豆腐 ベーコン アガー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉 オリーブ油 米、麦, 油, 砂糖, でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米 油, 砂糖 しゃが芋, ごま油, でんぷん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマン にんにく、生姜、人参 柿 にんにく、生姜 ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん 大根、人参、こんにゃく、ねぎ	701 kcal 24. 4 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 3. 4 g 3. 4 g
20 金 23 月 24 25 水 26 木	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら けんちん汁	0 0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー ・ 森祭の 豚肉, 味噌 ベーコン 鶏肉 豚肉, さつま揚げ 絹ごし豆腐, 油揚げ, さば節 調理校の給食がな	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉. バター, パン粉オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖. でんぷんじゃが芋砂糖 ため給食はありません 米 油. 砂糖 じゃが芋. ごま油. でんぷん ・さつま芋. 黒ごま砂糖 油. 型芋 いため弁当を持参して 米	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマン にんにく、生姜、人参 柿 にんにく、生姜 ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん 大根、人参、こんにゃく、ねぎ ください	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 701 kcal 24. 4 g 23. 9 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g 3. 4 g
20 金 23 月 24 25 水 26 木 27	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さ肉の取り焼き 国目きんび けんちん汁 ごはん	0	下内、牛乳、チーズ ベーコン 下内、味噌、押し豆腐 ベーコン アガー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉, パター, パン粉 オリーブ油 米. 麦. 油. 砂糖, でんぶん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米. 油. 砂糖 じゃが芋, ごま油. でんぷん 米. さつま芋, 黒ごま 砂糖 油. 砂糖 油. 砂糖 油. 砂糖 油. サキ	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱 にんにく、玉葱、人参、パセリ にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし 生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ 玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜 りんご ***********************************	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 701 kcal 24. 4 g 23. 9 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g 3. 4 g
20 金 23 月 24 25 水 26 木 27	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん 乳白目きんび けんちん汁 ごはん カレイのから揚げ ごま和え	0 0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー ・ 音楽祭の 豚肉, 味噌 ベーコン 鶏肉 豚肉, さつま揚げ 絹ごし豆腐, 油揚げ, さば節 調理校の給食がな むきかれい	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油. じゃが芋. 小麦粉, バター, パン粉 オリーブ油 米. 麦. 油. 砂糖, でんぷん しゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米. さっま芋, 黒ごま 砂糖 油. 砂糖 油. 砂糖 油. 砂糖 油. 砂糖 カリため弁当を持参して 米でんぷん, 油 砂糖, 白ごま	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱にんにく、玉葱、人参、パセリにんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマンにんにく、生姜、人参 柿 にんにく、生姜 ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん大根、人参、こんにゃく、ねぎください 生姜 ほうれん草、キャベツ、もやし、人参	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 701 kcal 24. 4 g 23. 9 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g 3. 4 g 710 kcal 33. 2 g 20. 9 g
20 金 23 月 24 25 水 26 木 27	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら けんちん汁 ごはん カレイのから揚げ ごまれえ きのごの味噌汁	0 0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉 オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米 油, 砂糖 じゃが芋, ごま油, でんぷん 米, さつま芋, 黒ごま 砂糖 油, 理芋 いため弁当を持参して 米 でんぷん, 油 砂糖, 白ごま	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱にんにく、玉葱、人参、パセリにんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマンにんにく、生姜、人参 にんにく、生姜、ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん大根、人参、こんにゃく、ねぎください 生姜 ほうれん草、キャベツ、もやし、人参	861 kcal 26.1 g 27.0 g 2.8 g 784 kcal 28.9 g 36.6 g 3.8 g 760 kcal 28.9 g 24.0 g 3.9 g 24.4 g 23.9 g 3.3 g 747 kcal 32.4 g 24.8 g 3.4 g 24.8 g 3.4 g
20 金 23 月 24 25 水 26 木 27	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿 さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら けんちん汁 ごはん カレイのから揚げ ごまれえ きのごの味噌汁 スパゲッティーミートソース	0 0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉 オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米 油, 砂糖 しゃが芋, ごま油, でんぷん 米、さつま芋, 黒ごま 砂糖 油, 型芋 いため弁当を持参して 米 でんぷん, 油 砂糖, 白ごま スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱にんにく、玉葱、人参、パセリにんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマンにんにく、生姜、人参 にんにく、生姜、ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん大根、人参、こんにゃく、ねぎください 生姜 ほうれん草、キャベツ、もやし、人参 人参、しめじ、えのきだけ、ねぎにんにく、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト	861 kcal 26.1 g 27.0 g 2.8 g 784 kcal 28.9 g 36.6 g 3.8 g 760 kcal 28.9 g 24.0 g 3.9 g 24.4 g 23.9 g 3.3 g 747 kcal 32.4 g 24.8 g 3.4 g 710 kcal 33.2 g 24.9 g 3.6 g 3.7 g
20金 23月 24 25水 26木 27 30月 31	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら けんちん汁 ごはん カレイのから揚げ ごま和ス をのででする。 ではん カンイのから揚げ でまれる。 ではん カンイのから揚げ でまれる。 ではん カンイのから揚げ でまれる。 ではん カンイのないではん カンイのないでする。 ではん できるこの味噌汁	0 0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 鶏肉 豚肉, さつま揚げ 絹ごし豆腐, 油揚げ, さば節 調理校の給食がな むきかれい さば節, 木綿豆腐, わかめ, 味噌 豚肉 鶏肉, 調製豆乳	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉 オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米 油, 砂糖 しゃが芋, ごま油, でんぷん 米, さつま芋, 黒ごま 砂糖 油, 型芋 いため弁当を持参して 米 でんぷん, 油 砂糖, 白ごま スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖 油, マーガリン, 小麦粉, パン粉	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱にんにく、玉葱、人参、パセリにんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜りんご 生姜、にんにく、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマンにんにく、生姜、人参 枯にんにく、生姜、人参 枯にんにく、生姜、人参 大根、人参、こんにゃく、いんげん大根、人参、こんにゃく、ねぎください 生姜 ほうれん草、キャベツ、もやし、人参 人参、しめじ、えのきだけ、ねぎにんにく、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト玉葱、人参、かぼちゃ	701 kcal 24. 8 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g 3. 9 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g 3. 4 g
20金 23月 24 25水 26木 27 30月	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スプ 柿 さ割肉の照明り焼き 国目きんけ にはん カレイのから揚げ ごまれん カレイのから揚げ ごまれん カレイのから揚げ ごまれん カレイのから場け でまちゃグラタン フレンチサラダ	0 0 0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉 オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米 油, 砂糖 しゃが芋, ごま油, でんぷん 米, さつま芋, 黒ごま 砂糖 油, 型芋 いため弁当を持参して 米 でんぷん, 油 砂糖, 白ごま スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖 油, マーガリン, 小麦粉, パン粉	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱にんにく、玉葱、人参、パセリにんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜りんご 生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマンにんにく、生姜、人参 にんにく、生姜、ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん大根、人参、こんにゃく、ねぎください 生姜 ほうれん草、キャベツ、もやし、人参 人参、しめじ、えのきだけ、ねぎにんにく、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト	861 kcal 26. 1 g 27. 0 g 2. 8 g 784 kcal 28. 9 g 36. 6 g 3. 8 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 24. 4 g 23. 9 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g 3. 4 g 710 kcal 33. 2 g 20. 9 g 2. 6 g 843 kcal
20 金 23 月 24 25 水 26 木 27 30 月 31	うずまきパン じゃがいものラザニア ミネストローネ マーボー豆腐井 チンゲン菜のスープ りんごと紅茶のジュレ ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 柿さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら けんちん汁 ごはん カレイのから揚げ ごま和ス をのででする。 ではん カンイのから揚げ でまれる。 ではん カンイのから揚げ でまれる。 ではん カンイのから揚げ でまれる。 ではん カンイのないではん カンイのないでする。 ではん できるこの味噌汁	0 0 0	豚肉, 牛乳, チーズ ベーコン 豚肉, 味噌, 押し豆腐 ベーコン アガー 鶏肉 豚肉, さつま揚げ 絹ごし豆腐, 油揚げ, さば節 調理校の給食がな むきかれい さば節, 木綿豆腐, わかめ, 味噌 豚肉 鶏肉, 調製豆乳	コーンフレーク, 砂糖, 油砂糖 パン 油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉 オリーブ油 米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん じゃが芋 砂糖 ため給食はありません 米 油, 砂糖 しゃが芋, ごま油, でんぷん 米, さつま芋, 黒ごま 砂糖 油, 型芋 いため弁当を持参して 米 でんぷん, 油 砂糖, 白ごま スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖 油, マーガリン, 小麦粉, パン粉	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱にんにく、玉葱、人参、パセリにんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト、とうもろこし生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜りんご 生姜、にんにく、たけのこ、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、ピーマンにんにく、生姜、人参 枯にんにく、生姜、人参 枯にんにく、生姜、人参 大根、人参、こんにゃく、いんげん大根、人参、こんにゃく、ねぎください 生姜 ほうれん草、キャベツ、もやし、人参 人参、しめじ、えのきだけ、ねぎにんにく、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト玉葱、人参、かぼちゃ	710 kcal 32. 4 g 34. 8 g 760 kcal 24. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 760 kcal 28. 9 g 24. 0 g 3. 9 g 7701 kcal 24. 4 g 24. 8 g 3. 3 g 747 kcal 32. 4 g 24. 8 g 3. 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が、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、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意下さい。

※木島平産の食材、食材を使用したメニューについては、**太字**で表示しています

<u>~ブックメニュー紹介~</u>

I 0月は読書月間、2日(月)は本とのコラボ給食です。 この日は、四中の給食を作っている若葉小学校で紹介された絵本 「せかいでさいしょのポテトチップス」「はじめてのやさい スープ」にちなんだメニューです。どんな給食でしょう? 楽しみにしていてくださいね♪

