

令和7年度



給食回数15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
4火	栗ごはん 鶏肉のてりやき こんにやくサラダ あおさのみそ汁 十三夜 献立	○	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、豆腐 あおさ、みそ、さば節	米、もち米、栗、ごま油、じゃがいも 砂糖	にんにく、生姜、こんにやく、キャベツ 人参、ねぎ	715 kcal 31.6 g 22.2 g 3.7 g
5水	揚げパン ミネストローネ コーンサラダ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、レンズ豆	ショートニングパン、じゃがいも、油 砂糖	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト きゅうり、とうもろこし	739 kcal 27.3 g 32.9 g 2.3 g
6木	ごはん 豆腐の中華風煮 ごぼうサラダ	○	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、砂糖、でんぶん、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、白菜、筍、しいたけ ごぼう、きゅうり、キャベツ	686 kcal 27.4 g 21.6 g 2.5 g
7金	山坂達者飯 いかのねぎ塩焼き かぶの浅漬け 根菜汁 いい菌の日 献立	○	牛乳、ちりめんじゃこ、大豆、いか 鶏肉、さば節	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、ごま	生姜、にんにく、ねぎ、人参、こんにやく ごぼう、大根、かぶ、かぶ(葉)	668 kcal 32.3 g 18.4 g 3.5 g
10月	ごはん 野沢菜と豚肉の炒め物 きのこ汁 りんご 木島平産食材 使用献立	○	牛乳、豚肉、鶏肉、さば節、豆腐 みそ	米、油、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、もやし、キャベツ 人参、野沢菜、しめじ、小松菜、大根 えのき、なめこ、りんご	723 kcal 29.7 g 23.8 g 2.5 g
11火	菜めし イカ団子あんかけ のりサラダ けんちん汁	○	牛乳、いか、鶏肉、のり、油揚げ 豆腐、さば節	米、パン粉、砂糖、でんぶん、油、ごま油 じゃがいも	菜めし、玉ねぎ、にんにく、もやし、人参 キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ	735 kcal 34.5 g 17.5 g 3.7 g
12水	期末考査 1日目 給食なし					
13木	期末考査 2日目 給食なし					
14金	かやくうどん じゃこサラダ 大学芋	○	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ さば節、ちりめんじゃこ	うどん、砂糖、さつまいも、油、水あめ ごま	人参、玉ねぎ、しいたけ、葉ねぎ、大根 もやし、小松菜	669 kcal 25.7 g 22.3 g 2.5 g
17月	おさつトースト クラムチャウダー カラフルサラダ	○	牛乳、生クリーム、鶏肉、あさり	食パン、さつまいも、砂糖、バター、油 ごま、乳不使用マーガリン、小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ、とうもろこし 赤パプリカ	712 kcal 25.7 g 29.2 g 2.1 g
18火	ふきよせごはん さばのカレー揚げ からし和え 里芋のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、鯖、わかめ、豆腐 みそ、さば節	米、もち米、油、でんぶん、里芋	しめじ、人参、生姜、小松菜、玉ねぎ、白菜	776 kcal 35.7 g 28.4 g 3.8 g
19水	クッパ ヤンニョムチキン 韓国風サラダ 韓国献立	○	牛乳、鶏肉、わかめ、のり	米、ごま油、でんぶん、米粉、油、砂糖	筍、ねぎ、人参、しいたけ、ニラ、もやし にんにく、ほうれん草、きゅうり	680 kcal 30.4 g 21.2 g 2.7 g
20木	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 中華スープ	○	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、鶏肉	米、麦、油、砂糖、でんぶん、ごま油、ごま	生姜、にんにく、筍、しいたけ、もやし ねぎ、小松菜、人参、玉ねぎ、キャベツ	675 kcal 28.7 g 21.6 g 2.7 g
21金	鶏ニラ丼 だんご汁 みかん 大分県 郷土料理	○	牛乳、鶏肉、さば節、豚肉、油揚げ、みそ	米、麦、でんぶん、油、砂糖、冷凍ほうとう ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、ニラ、ごぼう 人参、大根、しいたけ、こねぎ、みかん	781 kcal 32.9 g 24.5 g 3.0 g
25火	お弁当持参日					
26水	人参ごはん 豚肉と里芋の炒め煮 すまし汁	○	牛乳、豚肩肉、さば節	米、ごま油、ごま、油、里芋、砂糖、お麩	人参、生姜、にんにく、大根、しいたけ こんにやく、しめじ、小松菜、ねぎ	672 kcal 26.9 g 20.4 g 3.7 g
27木	油麩丼 秋野菜のみそ汁 りんご 宮城県 郷土料理	○	牛乳、鶏肉、卵、さば節、みそ	米、麦、油、砂糖、でんぶん、油、里芋	玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、れんこん えのき、ねぎ、りんご	703 kcal 27.8 g 18.0 g 2.7 g
28金	ゲゲゲの焼きめし 鶏団子鍋 ようかん ゲゲゲ忌 献立	○	牛乳、豚肉、鶏肉、さば節、豆腐、小豆	米、油、でんぶん	にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ、ピーマン 生姜、しいたけ、えのき、小松菜、白菜	696 kcal 29.9 g 19.7 g 2.2 g

7日(金) 2年生は音楽鑑賞教室のため給食はありません

12日(水) } 期末考査 1日目、2日目は給食はありません
13日(木)

18日(火) 2年生はデフリンピック鑑賞日のため給食はありません

25日(火) 調理校が振替休業日のため給食はありません、お弁当を持参してください木島平村姉妹都市盟約40周年にちなみ、市内の給食では木島平産の食材を使用した給食を取り入れて
ています。四中では10日を中心に、木島平の食材を使用した給食となっています。

場産野菜のキャベツ・白菜は、17日以降の献立に使用する予定です。

※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ないので、ご注意ください。

～今月の地場産・木島平産食材～

<地場野菜>

・里芋 ・キャベツ ・白菜

<木島平産>

・米 ・しめじ ・えのき ・なめこ
・野沢菜 ・りんご ・ねぎ