



給食回数15回

令和7年度

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 こんにゃくサラダ 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、こんにゃく、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 ミニストローネ 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	いい歯の日 献立	牛乳、ちりめんじやこ、大豆、いか 鶏肉、さば節	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、ごま 油、さば節	生姜、にんにく、ねぎ、人参、こんにゃく ごぼう、大根、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、豚肉、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 じやがいも	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、ちりめんじやこ	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 じやがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ、とうもろこし 赤パブリカ	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、鰯、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 ヤンニヨムチキン 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	マー婆ー豆腐丼 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、お麸	人参、生姜、にんにく、大根、しいたけ こんにゃく、しめじ、小松菜、ねぎ	672 kcal 26.9 g 20.4 g 3.7 g
27 木	油麸丼 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、油ふ、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)  
13日(木) } 期末考査1日目、2日目は給食はありません

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>

・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