



12月 献立表

給食回数17回

令和7年度

調布市立第四中学校

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月	昆布ごはん 干草焼き 野菜の生姜醤油かけ みそ汁	○	牛乳、鶏肉、細切昆布、油揚げ、卵、さば節 豆腐、わかめ、みそ	米、もち米、油、砂糖	人参、玉ねぎ、筍、しめじ、もやし、きゅうり 生姜、大根、ねぎ	707 kcal 34.1 g 26.0 g 3.2 g
2月	しっぽううどん いかと竹輪のいそべ揚げ 野菜の甘酢和え	○	牛乳、豚肉、油揚げ、にぼし厚削り、いか 白焼き竹輪、卵、青のり	うどん、油、里芋、小麦粉、砂糖、ごま油	人参、大根、しめじ、ねぎ、小松菜、もやし キャベツ、きゅうり	645 kcal 33.7 g 23.9 g 3.2 g
3月	シナモントースト 花野菜シチュー トマトドレッシングのサラダ	○	牛乳、鶏肉、生クリーム	食パン、マーガリン、砂糖、油、じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、ほうれん草、にんにく、トマト	749 kcal 27.6 g 37.1 g 1.8 g
4月	ブルコギ丼 ピリ辛きゅうり チンゲン菜のスープ みかん	○	牛乳、豚肉、鶏肉	米、麦、油、砂糖、でんぶん、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、生姜、とうもろこし にんにく、ニラ、きゅうり、チンゲン菜 みかん	729 kcal 26.5 g 23.9 g 3.2 g
5月	梅ごははん さばの西京焼き ゆでもやし 鶏ごぼう汁	○	牛乳、わかめ、鯖、西京みそ、鶏肉、さば節 豆腐、油揚げ	米、砂糖、油	かりかり梅、もやし、とうもろこし、ごぼう ほうれん草、れんこん、人参、ねぎ	759 kcal 37.9 g 24.7 g 3.5 g
8月	木島平のごはん かつおふりかけ チキンチキンごぼう かき玉汁	○	牛乳、粉かつお、鶏肉、さば節、かまぼこ、卵	米、砂糖、ごま、でんぶん、油	ごぼう、人参、ねぎ、小松菜	806 kcal 32.7 g 27.6 g 3.1 g
9月	きんぴらドッグ トマトシチュー フレンチサラダ	○	牛乳、豚肉、チーズ、ハム	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉 マーガリン	にんにく、人参、ごぼう、玉ねぎ、黄パプリカ 小松菜、とうもろこし、赤パプリカ、エリンギ	790 kcal 31.9 g 34.0 g 4.6 g
10月	マーボー春雨丼 わかめスープ おかしな目玉焼き	○	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐、わかめ	米、麦、油、砂糖、春雨、でんぶん、ごま油	生姜、にんにく、ねぎ、筍、しいたけ、人参 ピーマン、黄桃	738 kcal 29.6 g 20.5 g 2.5 g
11月	鮭クリームソーススパゲティ 大根サラダ ナタデココフルーツ	○	牛乳、鶏肉、鮭、生クリーム	スパゲッティ、油、マーガリン、小麦粉 砂糖	マッシュルーム、玉ねぎ、赤パプリカ、大根 ほうれん草、きゅうり、人参、とうもろこし 黄桃、パインアップル、りんご、みかん	772 kcal 30.2 g 27.9 g 2.2 g
12月	茶飯 レンコンと大豆のつくね 塩昆布和え みそ汁	○	牛乳、大豆、鶏肉、塩昆布、さば節、わかめ みそ	米、パン粉、砂糖、でんぶん、里芋	とうもろこし、れんこん、生姜、キャベツ 人参、えのき、もやし、小松菜、ねぎ	670 kcal 32.5 g 17.9 g 4.2 g
15月	肉そぼろごはん いかのかりんと揚げ 豆乳のごまみそ鍋	○	牛乳、豚肉、のり、いか、さば節、豆腐、豆乳 みそ	米、油、砂糖、でんぶん、ごま	生姜、玉ねぎ、人参、しいたけ、白菜、しめじ しらたき、ねぎ	843 kcal 42.1 g 31.3 g 3.6 g
16月	木島平のごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 中華スープ りんご	○	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉	米、油、砂糖、でんぶん、ごま油、じゃがいも	生姜、にんにく、人参、筍、ねぎ、キャベツ しいたけ、ピーマン、黄パプリカ、玉ねぎ りんご	689 kcal 23.9 g 20.7 g 2.7 g
17月	カレーライス 糸寒天サラダ フルーツゼリー	○	牛乳、豚肉、ハム、寒天	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン 砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、白菜 きゅうり、みかん、パインアップル	796 kcal 24.3 g 25.4 g 2.5 g
18月	チャーハン スパイシー大豆 春雨スープ みかん	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉	米、油、でんぶん、春雨、ごま油、ごま	にんにく、人参、こねぎ、玉ねぎ、小松菜 ねぎ、みかん	729 kcal 27.9 g 27.3 g 2.5 g
19月	胚芽パン ブルーベリージャム グリラットウロヒ コーンポテト シスコンマッカラケイット	○	牛乳、鮭、ベーコン、粉チーズ、ウィンナー	胚芽パン、オリーブ油、油、じゃがいも マカロニ	ブルーベリージャム、にんにく、玉ねぎ とうもろこし、赤パプリカ、キャベツ エリンギ	768 kcal 38.5 g 30.9 g 2.5 g
22月	かぼちゃうどん 春巻き ゆずドレッシングサラダ	○	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、豚肉	うどん、油、ごま油、春雨、でんぶん、砂糖 春巻きの皮、小麦粉	かぼちゃ、ごぼう、大根、しいたけ、にんにく ねぎ、にんにく、生姜、人参、筍、白菜、小松菜 ゆず	701 kcal 25.6 g 32.2 g 2.2 g
23月	リザーブ飲み物 コーンライス リザーブチキン メンマサラダ ジュリアンスープ	×	コーヒー牛乳、鶏肉、ベーコン	米、油、砂糖、マーガリン、オリーブ油 でんぶん、ごま油	マッシュルーム、とうもろこし、にんにく 生姜、しなちく、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ 白菜、ほうれん草、みかんジュース りんごジュース	*選択した 献立で変わ ります。

8日(月)、16日(火)のお米は、木島平産のお米を予定しています。
※食材の都合により献立が変更になることがありますので、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・ねぎ
<木島平産> 米・しめじ・えのき



3学期の給食は1月9日(金)からです。

～12月23日はリザーブ献立～

2学期は、飲み物と主菜の2種類がリザーブ献立になっています。
当日は自分の選択した献立か確認してから食べてください。

共通献立
<コーンライス・メンマサラダ・ジュリアンスープ>
リザーブ献立
飲み物 <コーヒー牛乳・みかんジュース・りんごジュース>
主 菜 <ガーリックチキン・鶏肉の竜田揚げ>