

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<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|---|----|------------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1<br>月  | 昆布ごはん<br>千草焼き<br>野菜の生姜醤油かけ<br>みそ汁                                   | ○  | 牛乳、鶏肉、細切昆布、油揚げ、卵、さば節<br>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<br>生姜、大根、ねぎ   | 707 kcal<br>34.1 g<br>26.0 g<br>3.2 g |
| 2<br>火  | しつぽくうどん<br>いかと竹輪のいそべ揚げ<br>野菜の甘酢和え                                   | ○  | 牛乳、豚肉、油揚げ、にぼし厚削り、いか<br>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<br>キャベツ、きゅうり   | 645 kcal<br>33.7 g<br>23.9 g<br>3.2 g |
| 3<br>水  | シナモントースト<br>花野菜シチュー<br>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<br>小麦粉       | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー<br>キャベツ、ほうれん草、にんにく、トマト                                 | 749 kcal<br>27.6 g<br>37.1 g<br>1.8 g |
| 4<br>木  | ブルコギ丼<br>ビリ辛きゅうり<br>チンゲン菜のスープ<br>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<br>にんにく、ニラ、きゅうり、チンゲン菜<br>みかん                          | 729 kcal<br>26.5 g<br>23.9 g<br>3.2 g |
| 5<br>金  | 梅若ごはん<br>さばの西京焼き<br>ゆでてもやし<br>鶏ごぼう汁                                 | ○  | 牛乳、わかめ、鯖、西京みそ、鶏肉、さば節<br>豆腐、油揚げ     | 米、砂糖、油                            | カリカリ梅、もやし、とうもろこし、ごぼう<br>ほうれん草、れんこん、人参、ねぎ                                    | 759 kcal<br>37.9 g<br>24.7 g<br>3.5 g |
| 8<br>月  | 木島平のごはん<br>かつおふりかけ<br>チキンチキンごぼう<br>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<br>32.7 g<br>27.6 g<br>3.1 g |
| 9<br>火  | きんぴらドッグ<br>トマトシチュー<br>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<br>マーガリン     | にんにく、人参、ごぼう、玉ねぎ、黄バブリカ<br>小松菜、とうもろこし、赤バブリカ、エリンギ                              | 790 kcal<br>31.9 g<br>34.0 g<br>4.6 g |
| 10<br>水 | マー保ー春雨丢<br>わかめスープ<br>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<br>ピーマン、黄桃   | 738 kcal<br>29.6 g<br>20.5 g<br>2.5 g |
| 11<br>木 | 鮭クリームソーススパゲティ<br>大根サラダ<br>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<br>砂糖          | マッシュルーム、玉ねぎ、赤バブリカ、大根<br>ほうれん草、きゅうり、人参、とうもろこし<br>黄桃、パインアップル、りんご、みかん          | 772 kcal<br>30.2 g<br>27.9 g<br>2.2 g |
| 12<br>金 | 茶飯<br>レンコンと大豆のつくね<br>塩昆布和え<br>みそ汁                                   | ○  | 牛乳、大豆、鶏肉、塩昆布、さば節、わかめ<br>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<br>人参、えのき、もやし、小松菜、ねぎ                                    | 670 kcal<br>32.5 g<br>17.9 g<br>4.2 g |
| 15<br>月 | 肉そぼろごはん<br>いかのかりんと揚げ<br>豆乳のごまみそ鍋                                    | ○  | 牛乳、豚肉、のり、いか、さば節、豆腐、豆乳<br>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<br>しらたき、ねぎ  | 843 kcal<br>42.1 g<br>31.3 g<br>3.6 g |
| 16<br>火 | 木島平のごはん<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>中華スープ<br>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<br>しいたけ、ピーマン、黄バブリカ、玉ねぎ<br>りんご                          | 689 kcal<br>23.9 g<br>20.7 g<br>2.7 g |
| 17<br>水 | カレーライス<br>糸寒天サラダ<br>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<br>砂糖       | にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、白菜<br>きゅうり、みかん、パインアップル                                       | 796 kcal<br>24.3 g<br>25.4 g<br>2.5 g |
| 18<br>木 | チャーハン<br>スペイシー大豆<br>春雨スープ<br>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<br>ねぎ、みかん   | 729 kcal<br>27.9 g<br>27.3 g<br>2.5 g |
| 19<br>金 | 胚芽パン<br>フィンランド献立<br>ブルーベリージャム<br>グリラットウロヒ<br>コーンポテト<br>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<br>マカロニ        | ブルーベリージャム、にんにく、玉ねぎ<br>とうもろこし、赤バブリカ、キャベツ<br>エリンギ                             | 768 kcal<br>38.5 g<br>30.9 g<br>2.5 g |
| 22<br>月 | かほちゃんうどん<br>冬至献立<br>春巻き<br>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<br>春巻きの皮、小麦粉 | かほちゃん、ごぼう、大根、しいたけ、にんにく<br>ねぎ、にんにく、生姜、人参、筍、白菜、小松菜<br>ゆず                      | 701 kcal<br>25.6 g<br>32.2 g<br>2.2 g |
| 23<br>火 | リザーブ飲み物<br>リザーブ献立<br>コーンライス<br>リザーブチキン<br>メンマサラダ<br>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<br>でんぶん、ごま油    | マッシュルーム、とうもろこし、にんにく<br>生姜、しなちく、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ<br>白菜、ほうれん草、みかんジュース<br>りんごジュース | *選択した<br>献立で変わ<br>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、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。

～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>

～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。

