

令和8年度



給食回数18回

調布市立第四中学校

日	献立名	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 木	ガーリックライス	○		米, 麦, 乳不使用マーガリン	にんにく	718 kcal
	蓮根ハンバーグ		豚肉, 鶏肉	パン粉, 砂糖, でんぶん	れんこん, 生姜	31.5 g
	ポテコーン			じゃがいも	とうもろこし	20.8 g
	白菜スープ		鶏肉		人参, 白菜, もやし	3.7 g
2 金	ごはん 山口県郷土料理	○		米		792 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぶん, 油, 砂糖	ごぼう, 人参	29.7 g
	けんちん汁		豆腐, 油揚げ, さば節	油, 里芋	大根, 人参, ねぎ	28.7 g
						2.3 g
5 月	じゃこわかめごはん	○	わかめ, ちりめんじゃこ	米, ごま		675 kcal
	里芋とこんにゃくの炒め煮		鶏肉	油, 里芋, 砂糖	生姜, にんにく, 人参, ごぼう, こんにゃく	27.1 g
	みそ汁		油揚げ, 豆腐, みそ, みそ, さば節		キャベツ, ねぎ	18.7 g
	みかん				みかん	2.4 g
6 火	きなこ揚げパン	○	きなこ	コッペパン, 砂糖, 油		716 kcal
	ポトフ		鶏肉, ウィンナー	じゃがいも	人参, 玉ねぎ, キャベツ	27.8 g
	ひよこ豆サラダ		ひよこまめ	油, 砂糖	白菜, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	34.0 g
						3.5 g
7 水	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米, 麦, でんぶん, 油, 砂糖	生姜	797 kcal
	のり和え		のり	砂糖	小松菜, 白菜, 人参	29.8 g
	吉野汁		ちくわ, 油揚げ	じゃがいも, でんぶん	人参, こんにゃく, ねぎ, もやし	27.2 g
						3.7 g
8 木	野沢菜ごはん 木島平献立	○		米, 油	野沢菜	666 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	油, じゃがいも, 砂糖	生姜, こんにゃく, 人参, たけのこ, 玉ねぎ, いんげん	25.3 g
	木島平のきのこ汁		さば節, 油揚げ		えのき, しめじ, なめこ, 人参, 大根, ねぎ	17.1 g
	りんご				りんご	3.2 g
9 金	チキンライスの 目の愛護デー献立	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	米, 油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, マッシュルーム	729 kcal
	ホワイトソースかけ					24.6 g
	キャベツスープ		鶏肉	油	人参, 玉ねぎ, キャベツ	26.0 g
	ブルーベリーミルクゼリー		牛乳	砂糖	ブルーベリージャム	3.3 g
13 火	コーン茶飯 埼玉県郷土料理	○		米	とうもろこし	678 kcal
	ゼリーフライ (卵無)			じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油	人参, 玉ねぎ, ねぎ	22.2 g
	糸寒天サラダ		寒天	油, 砂糖	キャベツ, 人参, 小松菜	18.5 g
	五目汁		鶏肉, さば節	油, ごま油	人参, ごぼう, 白菜, ねぎ	3.3 g
14 水	油麩丼 宮城県郷土料理	○	鶏肉, たまご	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん	玉ねぎ, 人参	683 kcal
	すまし汁		さば節		大根, 人参, ねぎ, えのき	25.4 g
	みかんゼリー(つぶつぶ)			砂糖	オレンジジュース, みかん	17.0 g
						2.6 g
15 木	スパゲッティー 地中海ソース	○	えび, いか	スパゲッティ, 油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, トマト	655 kcal
	リヨネーズポテト		ベーコン, 粉チーズ	油, じゃがいも	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, パセリ	30.2 g
	オニオンスープ		ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ, 人参	20.5 g
						5.1 g
16 金	カツカレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, パン粉	にんにく, 玉ねぎ, 人参	791 kcal
	フレンチサラダ			油, 砂糖	小松菜, とうもろこし, 人参, キャベツ	28.4 g
						26.6 g
						2.4 g
19 月	お弁当持参日					
20 火	ナシゴレン インドネシア献立	○	鶏肉, えび	米, 油	玉ねぎ, 赤パプリカ, にんにく, いんげん	687 kcal
	ソトアヤム(スープ)		鶏肉	油, 春雨	玉ねぎ, 人参, にんにく, チンゲン菜, ニラ, レモン	23.9 g
	ピサンゴレン(揚げバナナ)			砂糖, 春巻きの皮, 油	バナナ	21.5 g
						3.8 g
21 水	卵入り豚キムチ丼	○	豚肉, 豚肉, 卵	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, 白菜, 玉ねぎ, ニラ, 人参, キムチ	740 kcal
	わかめスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ		玉ねぎ, とうもろこし	29.3 g
	りんご FC東京コラボ献立				りんご	27.0 g
						2.7 g
22 木	合唱コンクールのため給食なし					
23 金	振替休業日					
26 月	沢煮うどん	○	豚肉, さば節	うどん, 油	ごぼう, 人参, 大根, えのき, たけのこ, ねぎ	652 kcal
	荳わかめのサラダ		荳わかめ	油	キャベツ, 人参, とうもろこし	23.4 g
	芋ようかん			砂糖, さつまいも		19.6 g
						2.5 g
27 火	かつおごはん	○	かつお	米, 麦, でんぶん, 油, 砂糖	生姜	809 kcal
	治部煮		鶏肉	油, 焼きふ(板ふ), 砂糖, でんぶん	生姜, ごぼう, 人参, 大根, たけのこ, 小松菜	38.7 g
	みそ汁		さば節, 豆腐, 油揚げ, みそ		玉ねぎ, ニラ, ねぎ	23.5 g
						3.6 g
28 水	クリームボックス	○	牛乳, 生クリーム, コンデンスミルク	食パン, 砂糖, バター, コーンスターチ		773 kcal
	トマトシチュー		豚肩肉	油, じゃがいも, 小麦粉, 乳不使用マーガリン	にんにく, 玉ねぎ, 黄パプリカ, 人参	26.7 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	白菜, 人参, きゅうり, とうもろこし	32.8 g
						2.2 g
29 木	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, 砂糖		695 kcal
	切干大根入り卵焼き		豚肉, 卵	油, 砂糖	切干大根, ほうれん草	29.9 g
	ゆで野菜のごま酢かけ			砂糖, ごま	キャベツ, 人参, 大根	24.5 g
	もずくスープ		もずく, 豆腐, さば節		白菜, ねぎ	3.9 g
30 金	鮭のクリームペンネ	○	鮭, 牛乳, 生クリーム	ペンネ, 油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, しめじ, マッシュルーム	753 kcal
	ごぼうサラダ ハロウィン献立			油, 砂糖	ほうれん草	28.7 g
	かぼちゃ蒸しパン		牛乳	砂糖, 油, 小麦粉	ごぼう, きゅうり, キャベツ	36.2 g
					かぼちゃ	2.1 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。※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。