

11月 献立表

給食回数15回

令和8年度

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
2 月	お弁当持参日					
4 水	マーボー豆腐丼	○	豚肉, みそ, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, たけのこ, しいたけ, ねぎ	696 kcal
	もやしのナムル			砂糖, ごま油, ごま	もやし, 小松菜, 人参	30.8 g
	チンゲン菜のスープ		鶏肉, さば節		玉ねぎ, チンゲン菜, 人参, とうもろこし	22.4 g
						2.9 g
5 木	ガーリックライス	○	ベーコン	米, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ	747 kcal
	チリコンカン		豚肉, 大豆	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム トマト	27.6 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	白菜, 赤パプリカ, きゅうり, とうもろこし	29.1 g
	ココアゼリー		牛乳, 生クリーム	砂糖		2.6 g
6 金	キムタクごはん	○	豚肉	米, 油	ねぎ, キムチ, たくあん	688 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり	小麦粉, 油		30.9 g
	春雨スープ		鶏肉	春雨, ごま油	人参, 玉ねぎ, 小松菜, ねぎ	24.7 g
	噛み噛み献立					3.4 g
9 月	チンジャオロース丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, ピーマン, 赤パプリカ, えのき たけのこ	727 kcal
	ごま坦々スープ		豚肉, 豆腐, みそ	油, ごま	にんにく, 人参, 玉ねぎ, 小松菜	30.0 g
	りんご				りんご	22.8 g
						2.4 g
10 火	木島平のごはん	○		米		762 kcal
	鶏肉のノルウェー風		鶏肉	でんぷん, 油, 砂糖		30.2 g
	キャベツと昆布のさっぱり和え		塩昆布		きゅうり, キャベツ, 人参	27.6 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ, さば節	じゃがいも	玉ねぎ	2.7 g
11 水	期末考査1日目　給食なし					
12 木	期末考査2日目　給食なし					
13 金	梅わかめごはん	○	ちりめんじゃこ, わかめ	米	カリカリ梅	657 kcal
	鮭の南蛮漬け		鮭	でんぷん, 油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, ねぎ	32.3 g
	野菜の生姜醤油かけ				人参, もやし, きゅうり, 生姜	18.0 g
	すまし汁		豆腐, さば節		小松菜, 人参, えのき, ねぎ	3.6 g
16 月	あけぼのめし 愛媛県郷土料理	○	ベーコン	米, 油	みかんジュース, 人参, 玉ねぎ	733 kcal
	せんざんぎ		鶏肉	砂糖, でんぷん, 油	にんにく, 生姜	28.1 g
	小松菜のおひたし				小松菜, えのき, 人参	28.0 g
	いもたき		鶏肉, さつま揚げ, にぼし厚削り	油, 里芋, 砂糖	人参, ごぼう, 大根, こんにゃく	3.4 g
17 火	パエリア スペイン献立	○	鶏肉, いか, えび, あさり	米, オリーブ油, 乳不使用マーガリン	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, 赤パプリカ ピーマン	704 kcal
	トルティージャ		ベーコン, チーズ, 卵	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ	33.4 g
	にんにくのスープ		ベーコン, 鶏肉	オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, とうもろこし, トマト	27.2 g
						4.6 g
18 水	きのこうどん	○	鶏肉, 油揚げ	うどん, 油	人参, なめこ, えのき, まいたけ, しいたけ 小松菜	676 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖, 油	大根, もやし, 人参, 小松菜	22.1 g
	大学芋			さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, ごま		24.0 g
						2.3 g
19 木	ふきよせごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 油	しめじ, 人参	692 kcal
	さばのタンドリーグリル		鯖, プレーンヨーグルト		にんにく	35.6 g
	からし和え				白菜, 小松菜, 人参	22.3 g
	里芋のみそ汁		豆腐, わかめ, みそ, さば節	里芋	玉ねぎ	3.8 g
20 金	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	生姜, 玉ねぎ, 人参, たけのこ	659 kcal
	鶏団子のスープ		鶏肉, 豆腐, 卵	でんぷん, 春雨, ごま油	ねぎ, 生姜, 人参, しいたけ, 白菜, 小松菜	28.2 g
	みかん				みかん	19.9 g
						2.8 g
24 火	おさつトースト	○	牛乳, 生クリーム	食パン, さつまいも, 砂糖, バター, ごま		715 kcal
	クラムチャウダー		鶏肉, 牛乳, あさり	油, じゃがいも, 乳不使用マーガリン, 小麦粉	玉ねぎ, 人参	25.4 g
	カラフルサラダ			油, 砂糖	キャベツ, とうもろこし, 赤パプリカ	28.8 g
						2.1 g
25 水	麦ごはん	○		米, 麦		652 kcal
	八宝豆腐		豚肉, えび, うずらの卵, 豆腐	油, 砂糖, でんぷん, ごま油	生姜, にんにく, たけのこ, 玉ねぎ, 白菜, 人参 小松菜	28.7 g
	ごぼうサラダ			油, 砂糖	ごぼう, きゅうり, キャベツ	20.6 g
						3.7 g
26 木	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲッティ, 油, でんぷん	にんにく, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム しめじ	650 kcal
	みそドレサラダ		みそ	油, 砂糖	枝豆, キャベツ, きゅうり, 人参, とうもろこし	23.6 g
	黒糖蒸しパン		牛乳, 卵	小麦粉, 油, 黒砂糖		23.0 g
						2.8 g
27 金	どんどろけ飯 ゲゲゲ忌献立	○	豆腐	米, 油, 砂糖	ごぼう, 人参, しいたけ	708 kcal
	いもこん汁		鶏肉, 油揚げ, さば節	油, 里芋, 砂糖	人参, こんにゃく, 大根, ねぎ, しめじ	27.7 g
	小豆しらたま		あずき	砂糖, 白玉団子		15.6 g
						2.3 g
30 月	調理校若葉小学校が振替休業日のため給食なし　午前授業後に下校します					

※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。