



給食回数18回

令和8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 金	中華おこわ 焼き棒ぎょうざ 春雨スープ 抹茶プリン 八十八夜献立	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, さば節, 生クリーム	もち米, 米, 油, 砂糖, 棒ぎょうざ用の皮 でんぶん, 春雨	たけのこ, 人参, 生姜, キャベツ, えのき ねぎ, 玉ねぎ	742 kcal 31.2 g 22.4 g 2.9 g
7 木	親子丼 からし和え すまし汁	○	牛乳, 鶏肉, 卵, さば節	米, 麦, 砂糖, でんぶん	玉ねぎ, しいたけ, 白菜, 小松菜, 人参 大根, ねぎ, えのき	639 kcal 28.4 g 15.7 g 2.8 g
8 金	チャンポン風ラーメン 大根サラダ カステラ 長崎県郷土料理	○	牛乳, 豚肉, うずらの卵, えび, いか, 卵	蒸し中華めん, 油, でんぶん, 小麦粉 砂糖, コーンスターチ	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, たけのこ 白菜, しいたけ, きゅうり, とうもろこし 大根	708 kcal 28.8 g 26.6 g 4.4 g
11 月	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げ ゆでもやし 吉野汁	○	牛乳, わかめ, ししゃも, 青のり, ちくわ 油揚げ	米, 小麦粉, 油, じゃがいも, でんぶん ごま	もやし, とうもろこし, 小松菜, 人参, ねぎ こんにゃく	666 kcal 28.8 g 19.1 g 2.5 g
12 火	ピザトースト アスパラサラダ かぼちゃの米粉チャウダー	○	牛乳, ベーコン, チーズ, 生クリーム 鶏肉	食パン, 油, 砂糖, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, 人参 ピーマン, かぼちゃ, アスパラガス キャベツ	680 kcal 28.0 g 29.9 g 2.9 g
13 水	ごはん 花シューマイ チャプチェ 中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, でんぶん, しゅうまいの皮, 油, 春雨 砂糖, ごま油	玉ねぎ, 生姜, しいたけ, 人参, ピーマン たけのこ, キャベツ	730 kcal 31.7 g 21.4 g 3.0 g
14 木	五目うどん 揚げじゃがもち キャベツのゆかり和え	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, さば節 ダイスターズ	うどん, じゃがいも, でんぶん, 油, 砂糖	人参, しいたけ, ねぎ, 小松菜, キャベツ きゅうり, ゆかり	668 kcal 28.1 g 26.1 g 2.6 g
15 金	木島平のごはん さばのタンドリーグリル ごま和え 根菜汁	○	牛乳, 鯖, プレーンヨーグルト, 油揚げ さば節	米, 砂糖, ごま, 油, じゃがいも	にんにく, 小松菜, キャベツ, 人参, ごぼう こんにゃく, 大根, ねぎ	694 kcal 31.8 g 22.1 g 2.5 g
18 月	こぎつねごはん 鶏肉のみそづけ焼き ゆで野菜のごま酢かけ もずくスープ	○	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, みそ, もずく, 豆腐 さば節	米, 砂糖, ごま	キャベツ, 人参, 大根, 白菜, ねぎ	684 kcal 30.1 g 24.0 g 3.1 g
19 火	ジャージャー麺 バジルポテト にら玉スープ	○	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, さば節, 卵	中華めん, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油 じゃがいも	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, たけのこ しいたけ, バジル, ニラ	670 kcal 36.4 g 23.5 g 3.4 g
20 水	十和田バラ焼き丼 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍みかん 青森県郷土料理	○	牛乳, 豚肉, さば節, 豆腐, 油揚げ, わかめ みそ	米, 油, はちみつ, 砂糖, でんぶん	玉ねぎ, 人参, キャベツ, りんご, にんにく 生姜, 冷凍みかん	730 kcal 32.9 g 21.8 g 2.4 g
21 木	ツナピラフ ポテトオムレツ オニオンスープ	○	牛乳, ツナ, ベーコン, 卵, 鶏肉	米, マーガリン, じゃがいも, 油	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム	701 kcal 27.6 g 27.5 g 3.3 g
22 金	揚げパン コーンサラダ 肉団子と白菜のスープ	○	牛乳, 豚肉	ショートニングパン, 砂糖, 油, でんぶん ごま油	ねぎ, 生姜, 人参, 玉ねぎ, 白菜, 小松菜 キャベツ, きゅうり, とうもろこし	689 kcal 27.8 g 33.5 g 2.6 g
25 月	スパゲッティナポリタン じゃこサラダ フレンチポテト	○	牛乳, ベーコン, ちりめんじゃこ	スパゲッティ, 油, 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, 人参, にんにく, もやし, 小松菜 大根	657 kcal 23.4 g 22.4 g 3.4 g
26 火	チャーハン チンジャオロースー 春雨スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん, 春雨	にんにく, 人参, ねぎ, 玉ねぎ, たけのこ ピーマン, えのき, 白菜, 小松菜	677 kcal 28.9 g 20.5 g 3.7 g
27 水	レンズ豆キーマカレーライス キャベツのスープ	○	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, マーガリン 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, トマト, キャベツ 人参	717 kcal 28.1 g 21.2 g 2.7 g
28 木	かつおごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 みそ汁	○	牛乳, かつお, 鶏肉, 油揚げ, みそ, さば節	米, 麦, でんぶん, 油, 砂糖, じゃがいも	生姜, 人参, 大根, ねぎ, ピーマン, ごぼう 玉ねぎ	734 kcal 36.3 g 18.7 g 3.3 g
29 金	きんぴらドッグ 枝豆サラダ ミネストローネ	○	牛乳, 豚肉, チーズ, 鶏肉	ショートニングパン, 砂糖, じゃがいも ごま油, 油	にんにく, 人参, ごぼう, 玉ねぎ, トマト とうもろこし, 枝豆, キャベツ, 小松菜	713 kcal 28.8 g 31.6 g 3.0 g

※食材の都合により献立や使用食材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。

～今月の地産・木島平産食材～
 <木島平産>
 ・えのき ・お米
 ※今月は調布産の野菜の使用はありません