



献立表

給食回数10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 水	チーズホットドッグ ポイルサラダ コーンシチュー	○	牛乳, ウィンナー, チーズ, 鶏肉, 生クリーム	コッペパン, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, とうもろこし, 白菜 とうもろこし, きゅうり, 赤パプリカ レモン	792 kcal 28.7 g 38.5 g 4.2 g
2 木	枝豆ごはん さばの竜田揚げ 水菜のサラダ みそけんちん汁	○	牛乳, 塩昆布, 鯖, 豆腐, さば節, みそ	米, でんぶん, 油, 砂糖, じゃがいも	枝豆, 生姜, 人参, キャベツ, こんにゃく 水菜, とうもろこし, 大根, ごぼう, ねぎ	773 kcal 33.8 g 26.6 g 2.9 g
3 金	振替休業日					
6 月	冷やしごまだれうどん 鶏肉とコーンのあげ煮	○	牛乳, 鶏肉, みそ	うどん, 砂糖, ごま, ごま油, でんぶん, 油 じゃがいも	キャベツ, きゅうり, もやし, にんにく 人参, とうもろこし, たけのこ	751 kcal 38.3 g 24.9 g 4.1 g
7 火	七夕寿司 千草焼き お星さまのすまし汁	○	七夕献立 牛乳, のり, 鶏肉, 卵, さば節	米, 砂糖, 油, 星形もち	たけのこ, 人参, しいたけ, オクラ, 玉ねぎ しめじ, ねぎ, 大根, ほうれん草	700 kcal 27.9 g 19.4 g 2.6 g
8 水	チリピーズライス 茎わかめサラダ すいか	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 茎わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし トマト, すいか	709 kcal 25.7 g 21.7 g 2.2 g
9 木	塩ラーメン わかめとキムチの春巻き 大根ともやしのナムル	○	牛乳, 豚肉, わかめ, ツナ	中華めん, 油, 春雨, でんぶん, 春巻きの皮 小麦粉, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, きくらげ とうもろこし, ねぎ, キムチ, 白菜, もやし ほうれん草, 大根	650 kcal 23.4 g 26.9 g 3.5 g
10 金	木島平のごはん 西湖豆腐(シーホーどうふ) 春雨サラダ 冷凍みかん	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぶん, 春雨, ごま油	にんにく, 生姜, たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ 人参, トマト, ニラ, きゅうり, とうもろこし 冷凍みかん	751 kcal 29.1 g 21.9 g 2.3 g
13 月	メープルトースト サーモンチャウダー オニオンドレッシングサラダ	○	カナダ献立 牛乳, 鮭, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム	食パン, マーガリン, メープルシロップ, 油 砂糖, 米粉	人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草, 白菜 とうもろこし	746 kcal 32.4 g 35.6 g 2.2 g
14 火	梅じゃこごはん いわしのかば焼き きゅうりの塩昆布和え すまし汁	○	土用の丑の日献立 牛乳, ちりめんじゃこ, いわし, 塩昆布 さば節	米, ごま, でんぶん, 油, 砂糖	かりかり梅, 生姜, きゅうり, キャベツ, ねぎ 人参, 大根, えのき, ほうれん草	709 kcal 28.9 g 24.4 g 3.6 g
15 水	夏野菜カレーライス こんにゃくサラダ リザーブデザート	○	リザーブ給食 牛乳, 豚肉, バニラアイス	米, 油, 小麦粉, マーガリン, 砂糖, ごま油 りんごシャーベット	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, スズキーニ かぼちゃ, なす, こんにゃく, とうもろこし キャベツ, きゅうり	847 kcal 23.4 g 31.3 g 2.3 g

1日(水)~2日(木) : 2年生は職場体験のため、給食はありません

10日のお米は、木島平産のお米です。

※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。

~今月の地場産・木島平産食材~
 <地場野菜>
 今月はお休みです
 <木島平産>
 ・お米 ・えのき ・しめじ

15日(水) リザーブ献立

1学期のリザーブ献立はアイスが選べます。食べる前に自分の選んだアイスか確認してから食べてください。

共通献立

< 牛乳・夏野菜カレーライス・こんにゃくサラダ >

リザーブアイス

< バニラアイス・りんごシャーベット >

※リザーブ集計表のコピーを各クラスに配布しています。当日はそれを見ながら確認してください。

エプロンセットについて

給食当番は給食最終日に、忘れずにエプロンセットを持ち帰ってください。
エプロンセットは9月1日(火)始業式までに、必ず洗濯をして持ってきてください。

※エプロンセットは学校で用意しているもの以外に、持参も可能です。その際には下記の要領に従い、御準備をお願いします。

- ・エプロン : 体の前面(胸部・腹部)を覆うことができるもの
- ・三角巾・帽子 : 清潔で髪の毛を覆うことができるもの
- ・袋 : 巾着タイプのもの(色・柄は指定なし)



2学期の給食は9月2日(水)からです。

