

令和8年度



給食回数17回

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
2 水	チキンカレーライス わかめサラダ 梨 アルファ米使用献立	○	牛乳, 鶏肉, わかめ	アルファ米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖 ごま油, マーガリン, 油	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり 人参, 赤パプリカ, 梨	736 kcal 22.2 g 23.3 g 2.1 g
3 木	木島平のごはん あじのから揚げ香味ソース いんげんごま和え 田舎汁	○	牛乳, あじ, みそ, さば節	米, でんぶん, 油, 砂糖, ごま, 里芋	生姜, ねぎ, しそ葉, いんげん, キャベツ, 人参 大根, しめじ, 小松菜	669 kcal 30.7 g 17.4 g 2.6 g
4 金	えびクリームスパゲッティ コーンサラダ チョコマフィン	○	牛乳, ベーコン, えび, 生クリーム	スパゲッティ, 油, 小麦粉, バター, 砂糖 チョコチップ, 粉糖	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, 赤パプリカ 白菜, とうもろこし, レモン	877 kcal 27.5 g 41.5 g 3.1 g
7 月	パイコー飯 大根サラダ 豆腐とねぎのスープ 台湾献立	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, でんぶん, 油, 砂糖, ごま油	生姜, にんにく, 大根, きゅうり, 人参, ねぎ ほうれん草	828 kcal 25.4 g 42.4 g 2.5 g
8 火	ごはん 豆腐の中華風煮 パンサンスウ ぶどう	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, ハム	米, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油, 春雨, ごま	生姜, 人参, 玉ねぎ, 白菜, たけのこ, しいたけ チンゲン菜, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり 巨峰	722 kcal 27.7 g 21.7 g 2.7 g
9 水	シナモンアップルトースト カラフルサラダ かぼちゃシチュー	○	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, ハム	食パン, マーガリン, 砂糖, 小麦粉, 油	りんご, かぼちゃ, 玉ねぎ, マッシュルーム 人参, キャベツ, とうもろこし, 赤パプリカ	760 kcal 27.6 g 36.2 g 2.2 g
10 木	キムチチャーハン 根菜チップス トックスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, 油, トック, 油, じゃがいも, さつまいも ごま油	生姜, 玉ねぎ, 干しいたけ, キムチ, 人参 白菜, ニラ, ごぼう, れんこん	688 kcal 21.5 g 19.8 g 2.7 g
11 金	すき煮丼 ピリ辛きゅうり チンゲン菜のスープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, ベーコン	米, 油, 砂糖, ごま油, ごま	しらたき, 人参, しいたけ, 白菜, きゅうり ねぎ, 玉ねぎ, チンゲン菜, とうもろこし	765 kcal 30.8 g 30.1 g 3.8 g
14 月	鮭茶漬け 筑前煮 青のり大豆	○	牛乳, 鮭, のり, 鶏肉, 大豆, 青のり	米, ごま, 油, 里芋, 砂糖, でんぶん	小松菜, 人参, たけのこ, こんにゃく, ごぼう れんこん, いんげん	701 kcal 32.6 g 21.1 g 3.1 g
15 火	トマト坦々麺 中華和え キャラメルポテト	○	牛乳, 鶏肉	中華めん, ごま油, 砂糖, ごま, さつまいも 油, マーガリン	にんにく, 生姜, たけのこ, ねぎ, ニラ, トマト キャベツ, ほうれん草, 人参, しめじ	770 kcal 23.8 g 32.3 g 3.1 g
16 水	マーボーナス丼 春雨スープ ぶどう	○	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん, 春雨, ごま油	生姜, にんにく, たけのこ, 玉ねぎ, ねぎ, なす しいたけ, 人参, ニラ, 巨峰	686 kcal 21.9 g 23.0 g 2.2 g
17 木	中間考査1日目 給食なし					
18 金	ガーリックトースト ビーンズサラダ さつまいもの米粉チャウダー	○	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, 大豆	ソフトフランスパン, マーガリン, 油, 米粉 さつまいも, 砂糖	にんにく, パセリ, 人参, 玉ねぎ, 赤パプリカ きゅうり, キャベツ, とうもろこし	759 kcal 23.7 g 37.7 g 2.4 g
24 木	スパゲッティミートソース シーザーサラダ フルーツヨーグルト和え	○	牛乳, 豚肉, 大豆, ベーコン, 粉チーズ ヨーグルト	スパゲッティ, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, パセリ, 赤パプリカ マッシュルーム, トマト, キャベツ, きゅうり とうもろこし, 白桃, みかん, バインアップル りんご	687 kcal 26.9 g 25.0 g 2.4 g
25 金	萩ごはん きすとかまぼこの二色揚げ 月見汁 十五夜献立	○	牛乳, あずき, 笹かまぼこ, きす, 青のり, 卵 鶏肉, さば節	米, もち米, 小麦粉, 油, 白玉団子	枝豆, ゆかり, 大根, 人参, 白菜, ほうれん草 ねぎ	737 kcal 34.0 g 16.3 g 2.8 g
28 月	さんまめし じゃこ入りおひたし ほうとう風みそ汁 山梨県郷土料理	○	牛乳, さんま, ちりめんじゃこ, さば節, 豚肉 油揚げ, みそ	米, でんぶん, 油, 砂糖, 冷凍ほうとう	生姜, ねぎ, ほうれん草, 白菜, 人参, ごぼう かぼちゃ	767 kcal 29.4 g 28.2 g 3.4 g
29 火	きつねうどん(別煮) 大根の千枚漬け風 ハッ橋風味茶ケーキ 京都府郷土料理	○	牛乳, 鶏肉, さば節, 油揚げ, 塩昆布, きなこ 卵	うどん, 砂糖, 小麦粉, バター, 粉糖	人参, ねぎ, 小松菜, えのきたけ, 大根	697 kcal 27.3 g 28.9 g 2.4 g
30 水	ハヤシライス フレンチサラダ みかんとぶどうのジュレ	○	牛乳, 豚肉, ハム	米, 油, じゃがいも, 砂糖, マーガリン, 小麦粉	生姜, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, 人参 キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, とうもろこし みかん, ぶどうジュース	848 kcal 22.3 g 32.9 g 1.6 g

2日のお米は、災害用備蓄米「アルファ米」を使用した献立です。

3日のお米は、木島平産のお米を予定しています。

9月は時期の関係により、地場産野菜の使用はありません。

中間考査2日目の18日(金)は、給食を食べてからの下校となります。

※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。

※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～
 <木島平産>
 ・米 ・しめじ ・えのき
 ※今月は調布産の野菜の使用はありません