

令和6年度



1年生<15回>2年生<14回>
3年生<13回>

調布市立第四中学校

日	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	いわしのかば焼き丼	○	いわし	米, 麦, でんぶん, 油, 砂糖	生姜	754 kcal
	おかか			ほうれん草, 白菜, 人参	30.2 g	
	さば節, 大豆, 油揚げ		油, 里芋	大根, 人参, 小松菜, ねぎ	26.3 g	
					2.6 g	
4火	炊きおこわ	○	豚肉	もち米, 米, 油, 砂糖	たけのこ, 人参, 干し椎茸, いんげん	745 kcal
	鶏肉, 味噌		砂糖		34.4 g	
	玉葱ドレッシングのサラダ		油, 砂糖	白菜, 人参, 小松菜, 玉葱	26.3 g	
	きのこの味噌汁		さば節, 木綿豆腐, わかめ, 味噌	しめじ, えのきたけ, ねぎ	2.9 g	
5水	豚ごぼう丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, ごぼう, 玉葱, ねぎ, しらたき	667 kcal
	大根ときゅうりサラダ		油, 砂糖	大根, きゅうり	27.0 g	
	青菜とえのきのすまし汁		絹ごし豆腐, さば節	小松菜, 人参, えのきたけ, ねぎ	20.4 g	
					3.1 g	
6木	ナシゴレン	○	鶏肉, えび	米, 油	玉葱, 赤パプリカ, にんにく, いんげん	686 kcal
	ソトアヤム		鶏肉	油, 春雨	玉葱, 人参, にんにく, チンゲン菜, ニラ, レモン	24.8 g
	ピザンゴレン		砂糖, 春巻きの皮, 油	バナナ	22.4 g	
					3.8 g	
7金	八宝麺	○	豚肉, えび, いか, うずらの卵	蒸し中華めん, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん	にんにく, 生姜, たけのこ, 人参, 玉葱, チンゲン菜, キャベツ, きくらげ	610 kcal
	のりサラダ		のり	砂糖, ごま油	人参, 白菜, きゅうり	28.6 g
	ナタデココフルーツ				黄桃缶, パイン缶, りんご缶, みかん缶	18.7 g
					3.5 g	
10月	コーンの炊き込みごはん	○		米	とうもろこし, 生姜	666 kcal
	豚肉と里芋の炒め煮		豚肉	油, 里芋, 砂糖, ごま油	生姜, にんにく, 人参, 大根, 干し椎茸, こんにゃく, いんげん	22.2 g
	すまし汁		さば節		人参, しめじ, 小松菜, ねぎ	22.7 g
					2.7 g	
12水	レンズ豆キーマカレーライス	○	豚肉, レンズ豆	米, 麦, 油, じゃが芋, 砂糖, マーガリン, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト	771 kcal
	糸寒天のサラダ		寒天	油, 砂糖	キャベツ, 人参, ブロッコリー	27.3 g
	りんご				りんご	23.8 g
					1.9 g	
13木	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚肉	米, 油, ごま油	玉葱, にんにく	658 kcal
	白身魚のチーズ焼き		まだら, チーズ			29.5 g
	ベーコン野菜スープ		ベーコン		人参, 玉葱, 小松菜, とうもろこし	21.9 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	3.2 g
14金	スパゲッティミートソース	○	豚肉, 大豆	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, トマト	694 kcal
	シーザーサラダ		ベーコン, 粉チーズ	砂糖, サラダ油	人参, キャベツ, 白菜, とうもろこし, にんにく	27.5 g
	ココアプリン		牛乳, 生クリーム, アガー	砂糖		28.9 g
					2.0 g	
17月	わかめごはん	○	わかめ	米		711 kcal
	魚の幽庵焼き		鯖		ゆず	32.9 g
	こんにゃくサラダ			砂糖, ごま油, 白ごま	こんにゃく, キャベツ, きゅうり	21.7 g
	根菜汁		鶏肉, 油揚げ, さば節	油, じゃが芋	人参, ごぼう, 大根, ねぎ	1.9 g
18火	かやくうどん	○	鶏肉, 油揚げ, さば節	うどん	人参, 玉葱, 干し椎茸, 葉ねぎ	613 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり	小麦粉, 油		32.9 g
	野菜の梅あえ		笹かまぼこ	油, 砂糖	白菜, 人参, きゅうり, ねり梅	29.4 g
					3.8 g	
19水	ごまトースト	○		食パン, マーガリン, 砂糖, 白ごま		736 kcal
	トマトシチュー		豚肉	油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	にんにく, 玉葱, 人参	23.8 g
	パプリカサラダ			油, 砂糖	赤パプリカ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, レモン	32.9 g
					2.5 g	
20木	たれカツ丼	○	豚肉, たまご	米, 小麦粉, パン粉, 油, ざらめ, でんぶん	生姜	727 kcal
	車麩入りのつぺい汁		鶏肉, さば節	油, 里芋, 焼きふ, でんぶん	大根, ごぼう, こんにゃく, 人参, ねぎ	35.9 g
	からしあえ				小松菜, もやし, 人参	18.4 g
					2.8 g	
21金	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	人参, 玉葱, キャベツ, ニラ, 生姜, にんにく	724 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	油, ウェーブワンタン, ごま油	生姜, にんにく, 人参, 白菜, しなちく, ねぎ	26.8 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	22.1 g
					2.7 g	
25	学 年 末 考 査					
26	学 年 末 考 査					
27	学 年 末 考 査					
28金	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, 砂糖		696 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭, 味噌	砂糖	ねぎ, 人参, キャベツ, ピーマン	34.9 g
	どさんこ汁		豚肉, 味噌	じゃが芋, マーガリン	とうもろこし, 人参, 玉葱, ほうれん草	19.4 g
					2.7 g	

※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ないので、ご注意ください

～2月の給食予定～

10日(月): 3年生は私立入試日のため給食はありません

21日(金): 3年生は都立入試日のため給食はありません

25日(火)～27日(木): 学年末考査のため、給食はありません

【今月の地場野菜】

◆ネギは調布産を使用しています。

◆木島平産の食材: 4日・・・えのき、しめじ

5日・・・えのき

10日・・・しめじ

※天候等の理由で使用が変更になる場合もあります

