

4月 献立表

給食回数14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
9 木	花見ちらし 菜の花すまし汁 清見オレンジ 進級・入学お祝い献立	○	牛乳、鶏肉、卵、のり、さば節	米、砂糖、油	たけのこ、人参、玉ねぎ、菜の花 清見オレンジ	650 kcal 26.2 g 19.2 g 2.8 g
10 金	筍ごはん さわらの西京焼き 磯香和え 根菜汁	○	牛乳、油揚げ、鰯、西京みそ、のり みそ、さば節	米、砂糖、油、じゃがいも	たけのこ、小松菜、もやし、人参、大根 ごぼう、ねぎ	693 kcal 33.1 g 18.9 g 3.6 g
13 月	カレーミートチーズトースト クリームシチュー 玉ねぎドレッシングのサラダ	○	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉	食パン、砂糖、小麦粉、じゃがいも マーガリン、油	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、小松菜	779 kcal 35.3 g 36.0 g 2.8 g
14 火	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳、のり、豚肉、さば節、油揚げ 豆腐、わかめ、みそ	米、砂糖、油、じゃがいも	生姜、しらたき、人参、玉ねぎ、大根 ねぎ	685 kcal 29.5 g 19.4 g 3.1 g
15 水	魯肉飯(ルーローハン) 豆腐と大根の中華スープ パインゼリー 台湾献立	○	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、人参 たけのこ、しいたけ、きくらげ、大根 小松菜、パインジュース パインアップル	690 kcal 25.0 g 21.1 g 2.4 g
16 木	春キャベツのスパゲティ ポテト卵スープ ナタデココフルーツ	○	牛乳、鶏肉、ツナ、卵	スパゲッティ、油、じゃがいも でんぷん	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、レモン 人参、黄桃、パインアップル、りんご みかん	652 kcal 28.3 g 21.6 g 2.9 g
17 金	鶏肉とピーマンのばら天井 ふのすまし汁 キャベツのゆかり和え	○	牛乳、鶏肉、さば節、かまぼこ	米、小麦粉、油、砂糖、焼きふ	ピーマン、人参、えのき、小松菜 ねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆかり	676 kcal 29.7 g 18.8 g 2.4 g
20 月	けんちんうどん ごまドレサラダ ココア蒸しパン	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、卵	うどん、油、里芋、砂糖、ごま、小麦粉	人参、大根、ごぼう、しいたけ、ねぎ もやし、きゅうり	666 kcal 26.9 g 22.8 g 2.7 g
21 火	カレーライス トマトドレッシングのサラダ	○	牛乳、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖 マーガリン	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、トマト	701 kcal 22.8 g 23.5 g 2.2 g
22 水	じゃこわかめごはん 鶏肉の竜田揚げ おひたし みそ汁	○	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉 さば節、豆腐、油揚げ、みそ	米、でんぷん、油	にんにく、生姜、小松菜、キャベツ 人参、大根、ねぎ	730 kcal 30.3 g 27.4 g 2.6 g
23 木	きなこトースト トマトシチュー パリパリサラダ	○	牛乳、きなこ、豚肉	食パン、マーガリン、油、じゃがいも 砂糖、小麦粉、ワンタンの皮	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト 小松菜、きゅうり、キャベツ	800 kcal 25.3 g 37.6 g 2.4 g
24 金	生揚げのみそそばろ井 のりのスープ 清見オレンジ	○	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、鶏肉、のり	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、小松菜 とうもろこし、清見オレンジ	682 kcal 28.6 g 23.8 g 2.0 g
28 火	ごはん かつおふりかけ 春キャベツと新じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁	○	牛乳、粉かつお、豚肉、さば節、みそ	米、砂糖、油、じゃがいも、でんぷん ごま	生姜、玉ねぎ、こんにゃく、人参、白菜 キャベツ、なめこ、ねぎ	669 kcal 28.1 g 18.9 g 2.6 g
30 木	ピラフ 豆腐入りミートローフ ABCマカロニスープ	○	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	米、マーガリン、パン粉、でんぷん 砂糖、マカロニ、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム とうもろこし、小松菜	690 kcal 28.4 g 22.4 g 3.3 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。

～今月の地場産・木島平産食材～

<木島平産>

・えのき ・なめこ

※今月は調布産の野菜の使用はありません



給食について

調布市内の給食は、市内の農家から届く新鮮な地場産食材や、姉妹都市の長野県木島平村の食材を取り入れた給食を実施しています。



また季節の食材や行事食、郷土料理なども取り入れていますので、ぜひ、献立表を確認してみてください。

エプロンセットについて

*給食当番は「エプロン・三角巾・マスク」を着用して当番を行います。そのため、当番の際にはご家庭からマスクの持参をお願いいたします。クラスにある予備のマスクを使用した際には、使用した枚数のマスクをクラスの予備分として、お戻しください。

*柔軟剤の香りなど、共有のエプロンの着用が難しい場合には個人所有のものを持参することも可能です。持参する場合には、体の前面が覆えるエプロン・三角巾(もしくは髪がしまえる給食用の帽子)、その2つを衛生的に仕舞える袋や巾着などのケースをご準備ください。