

令和6年度



給食回数＜16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	体育祭振替休業日							
4	ひじきピラフ 豆乳シチュー キャベツのマスタードサラダ	○	鶏肉、ひじき 鶏肉、調製豆乳	米、油、砂糖、マーガリン 油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン 油	人参、マッシュルーム、とうもろこし 人参、玉葱 キャベツ、人参、エリンギ	712 kcal 23.2 g 26.6 g 2.9 g		
5	ごはん いかのネギ焼き 五目きんぴら 大根とわかめの味噌汁		○	いか 豚肉 さば節、油揚げ、絹ごし豆腐、わかめ、味噌	米 砂糖 油、砂糖	生姜、にんにく、ねぎ ごぼう、人参、糸こんにゃく 大根、ねぎ	659 kcal 34.6 g 17.2 g 3.1 g	
6	ミルクパン 鮭とポテトのチーズ焼き ラビットサラダ かぶのスープ			○	鮭、チーズ 豚肉 鶏肉 鶏肉 にぼし厚削り、さば節、味噌	ミルクパン 油、じゃが芋 油、砂糖	玉葱、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、もやし、人参、レモン 人参、白菜、玉葱、かぶ 生姜、ごぼう	679 kcal 34.0 g 26.6 g 3.1 g
7	ごぼうごはん 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 なめこの味噌汁				○		米、油、砂糖 でんぷん、油、じゃが芋、砂糖	人参、白菜、玉葱、かぶ 生姜、ごぼう 生姜、人参、ピーマン 大根、なめこ、ねぎ
10	梅若ごはん 豚肉のさんしょう炒め 青菜とえのきのすまし汁 オレンジゼリー	○				わかめ 豚肉 絹ごし豆腐、さば節 粉寒天	米 油 砂糖	カリカリ梅 人参、玉葱 小松菜、人参、えのきたけ、ねぎ みかんジュース100%、みかん
11	パエリア 鶏肉のスパイス焼き にんにくのスープ		○			鶏肉、いか、えび、あさり 鶏肉 ベーコン	米、オリーブ油、マーガリン オリーブ油 オリーブ油	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン にんにく にんにく、キャベツ、玉葱、人参
12	期 末 考 査							
13	期 末 考 査							
14	期 末 考 査							
17	スタミナ丼 春雨スープ フルーツミックス	○	豚肉、味噌 鶏肉	米、麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油 でんぷん、春雨、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、ニラ 人参、玉葱、小松菜 黄桃缶、りんご、みかん	738 kcal 23.8 g 21.5 g 2.1 g		
18	ハニートースト クリームシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ		○	鶏肉、牛乳	食パン、マーガリン、はちみつ 油、じゃが芋、バター、小麦粉 油、砂糖	玉葱、人参 きゅうり、白菜、人参、玉葱	735 kcal 27.4 g 35.5 g 1.9 g	
19	魯肉飯(ルーローハン) 豆腐とネギの中華スープ 冷凍みかん			○	豚肉 絹ごし豆腐	米、ごま油、油、砂糖、はちみつ、でんぷん ごま油	チンゲン菜、生姜、にんにく、玉葱、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、きくらげ 生姜、人参、ねぎ、小松菜 冷凍みかん	718 kcal 26.0 g 23.3 g 2.4 g
20	ごはん じゃこふりかけ 豆腐の中華風煮 わかめサラダ				○	ちりめんじゃこ、粉かつお 豚肉、絹ごし豆腐 わかめ	米 白ごま 油、砂糖、でんぷん、ごま油 砂糖、ごま油	
21	たこめし 厚焼き玉子 おひたし 冬瓜のスープ	○				油揚げ、まだこ、青のり 鶏肉、卵	米、油 油、砂糖	人参 玉葱、干し椎茸 もやし、小松菜
24	チキンカレーライス コーンサラダ メロン		○			鶏肉	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン 油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参 白菜、人参、きゅうり、とうもろこし メロン
25	豚ごぼう丼 トマトとたまごの中華スープ さくらんぼ			○		豚肉 絹ごし豆腐、卵	米、麦、油、砂糖 でんぷん	にんにく、生姜、ごぼう、玉葱、ねぎ、しらたき 玉葱、人参、チンゲン菜、トマト さくらんぼ
26	チンジャオロースーメン 華風きゅうり レンズ豆と野菜のスープ				○	豚肉	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油、でんぷん 砂糖、ごま油 油、じゃが芋	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ、きくらげ、ピーマン きゅうり、大根 にんにく、玉葱、人参、キャベツ、とうもろこし
27	ごはん あじの南蛮漬け ごま酢和え じゃが芋の味噌汁	○				まあじ	米 でんぷん、油、砂糖 砂糖、白ごま 油揚げ、絹ごし豆腐、わかめ、味噌、さば節	ねぎ 小松菜、白菜、人参、とうもろこし
28	ツナとごぼうの混ぜごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 青菜と豆腐のすまし汁		○			ツナ、鶏肉 鶏肉 絹ごし豆腐、さば節	米、油、砂糖 油、砂糖	生姜、ごぼう 生姜、人参、大根 小松菜、人参、ねぎ

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※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。

※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。



6月の給食



●3日(月):体育祭振替休業日です

●12日(水)、13日(木)、14日(金):期末考査のため給食はありません

今月の地場野菜

<調布産>

20日～じゃが芋

<木島平産>

7日…なめこ

10日…えのきたけ

21日…えのきたけ

●調布市食育講演会のお知らせ●

◆日時:6月29日(土)午前10時から11時30分

◆会場:文化会館たづくり12階大会議場 講師

◆申込み:不要

◆講師:ピストロ/ババ代表 滝村 雅晴氏

※詳細は、市報ちょうふ6月5日号をご覧ください