



令和5年度

全学年<11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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	たこめし	○	まだこ、切り昆布	米、砂糖	人参、生姜	701 kcal
	鶏肉と大根のさっぱり煮		鶏肉	油、砂糖	生姜、人参、大根、ねぎ、ピーマン	33.8 g
	キャベツの味噌汁		油揚げ、木綿豆腐、わかめ、味噌、さば節		キャベツ	23.3 g
						3.2 g
4火	夏野菜のキーマカレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃが芋、砂糖、はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリ、なす、ピーマン、トマト	706 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	油、砂糖	キャベツ、こんにやく、きゅうり、玉葱	23.7 g
	小玉すいか				すいか	20.9 g
5水	柏パン	○		パン		738 kcal
	ジャークチキン		鶏肉	砂糖、油	玉葱、にんにく、生姜	36.0 g
	チリコンカン		豚肉、大豆	油、じゃが芋	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト	34.2 g
	チンゲン菜のスープ		ベーコン		玉葱、チンゲン菜、人参、とうもろこし	4.3 g
6木	ビビンバ丼	○	豚肉	米、麦、砂糖	ぜんまい、人参、たけのこ、ニラ	690 kcal
	ナムル			油、ごま油、砂糖、白ごま	豆もやし、きゅうり、小松菜	33.5 g
	わかめと豆腐のスープ		ポークハム、わかめ、木綿豆腐、さば節	ごま油	人参、ねぎ	20.2 g
						3.5 g
7金	冷やし中華	○	ポークハム、さば節	蒸し中華めん、砂糖、ごま油	きゅうり、もやし、人参、オクラ、生姜	750 kcal
	豚肉のスタミナ炒め		豚肉	油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ニラ	31.9 g
	みかんとぶどうの星空ジュレ		アガー	砂糖、ナタデココ	みかん、ぶどうジュース	25.0 g
						7.0 g
10月	鶏肉とピーマンのばら天井	○	鶏肉	米、小麦粉、油、砂糖	ピーマン、人参	718 kcal
	麩のすまし汁		さば節、かまぼこ	焼き麩	えのきたけ、小松菜、ねぎ	30.7 g
	しそドレッシングのサラダ			ごま油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、しそ葉	21.4 g
11火	ごはん	○		米		767 kcal
	元気味噌		味噌	油、砂糖	生姜、人参、干し椎茸、ピーマン、ねぎ	31.3 g
	あじの南蛮漬け		まあじ	でんぷん、油、砂糖	玉葱、人参、ねぎ	21.9 g
	玉葱ドレッシングのサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、小松菜、玉葱	3.9 g
	なめこの味噌汁		さば節、にぼし厚削り、わかめ、味噌	じゃが芋	人参、なめこ、ねぎ	
12水	じゃが芋のにんにくチャーハン	○	ベーコン	米、油、じゃが芋	にんにく、玉葱、葉ねぎ	789 kcal
	いかの照り焼き		いか	砂糖	生姜	36.2 g
	野菜チップス			じゃが芋、さつま芋、油	ごぼう	27.2 g
	卵とニラのスープ		さば節、ポークハム、卵	でんぷん	玉葱、人参、とうもろこし、ニラ	4.5 g
13木	シナモントースト	○		食パン、マーガリン、砂糖、グラニュー糖		842 kcal
	ウインナーとコーンのコロコロソテー		ウインナー	油	ブロッコリー、とうもろこし、人参、玉葱	27.9 g
	トマトシチュー		豚肉	油、じゃが芋、マーガリン、小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、人参、セロリ、トマト	41.5 g
						2.9 g
14金	鶏飯	○	のり、鶏肉	米、白ごま	たくあん漬、ごぼう、人参、葉ねぎ、ほうれん草	708 kcal
	きびなごのたんかんソースかけ		きびなご	でんぷん、油、砂糖	生姜、たんかんジャム	26.5 g
	大根サラダ			油、砂糖	大根、きゅうり、キャベツ、人参	22.7 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.8 g
18火	酢鶏丼	○	鶏肉	米、麦、じゃが芋、でんぷん、油、砂糖	生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸、たけのこ	815 kcal
	冬瓜のスープ		ポークハム、わかめ、さば節	でんぷん	冬瓜、えのきたけ、干し椎茸、人参、ねぎ	28.7 g
	リザーブデザート		バニラアイスクリーム	みかんシャーベット、ガリガリ君ぶどう		22.7 g
					3.1 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ませんので、ご注意ください。

今月の地場野菜
(木島平産)

10日：えのき 18日：えのき

11日：なめこ

※じゃが芋は調布産です

☆リザーブ給食：18日(火)は、デザートのリザーブ給食です。選んだものを間違えないようにしましょう。

<河内晩柑フローズンゼリー・バニラアイス・ガリガリ君カップぶどう>

☆エプロンセット：給食最終日の給食当番はエプロンセットを持ち帰りますので、洗濯をして終業式までもってきてください。

2学期の給食は8月30日(水)から始まります