



献立表

給食回数12回

調布市立第四中学校

令和7年度

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
1 火	チリビーンズライス 茎わかめサラダ 小玉すいか	○	牛乳、豚肉、大豆、茎わかめ	米、麦、油、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト マッシュルーム、キャベツ、きゅうり とうもろこし、すいか	709 kcal 25.7 g 21.7 g 2.3 g
2 水	中華丼 わかめスープ とうもろこし	○	牛乳、豚肉、えび、いか、うずらの卵 鶏肉、豆腐、わかめ	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、筍、人参、玉ねぎ キャベツ、チンゲン菜、きくらげ とうもろこし	677 kcal 32.4 g 18.6 g 3.5 g
3 木	ミートドッグ コーンフレークサラダ ウィンナーと野菜のスープ	○	牛乳、豚肉、チーズ、ウィンナー	コッペパン、油、小麦粉、砂糖 コーンフレーク、じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜 にんにく、とうもろこし	748 kcal 31.2 g 34.4 g 4.7 g
4 金	冷やし中華 豚肉のスタミナ炒め 夏みかんとぶどうのジュレ	○	牛乳、ハム、豚肉	蒸し中華めん、砂糖、ごま油、油	人参、キャベツ、きゅうり、生姜 にんにく、玉ねぎ、ニラ、夏みかん ぶどうジュース	729 kcal 31.1 g 22.6 g 4.0 g
7 月	七夕寿司 千草焼き お星さまのすまし汁	○	牛乳、のり、鶏肉、卵、さば節	米、砂糖、油、星形もち	筍、人参、しいたけ、オクラ、玉ねぎ しめじ、ねぎ、大根	697 kcal 29.6 g 18.0 g 2.9 g
8 火	鶏飯 きびなごのたんかんソースかけ 大根サラダ 冷凍みかん	○	牛乳、鶏肉、きびなご	米、ごま、でんぷん、油、砂糖	たくあん漬、ごぼう、人参、葉ねぎ 小松菜、生姜、たんかんジャム、大根 きゅうり、キャベツ、みかん	695 kcal 28.7 g 20.6 g 2.4 g
9 水	シナモントースト トマトシチュー ツナコーンサラダ	○	牛乳、豚肉、ツナ	食パン、マーガリン、砂糖、油、小麦粉 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、人参、きゅうり 小松菜、白菜、トマト、とうもろこし	762 kcal 25.5 g 35.9 g 2.2 g
10 木	メキシカンライス ポヨ・コン・ヒトマテ コーンサラダ レンズ豆のスープ	○	牛乳、ウィンナー、鶏肉、レンズ豆	米、油、砂糖、油、じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ にんにく、マッシュルーム、トマト とうもろこし、キャベツ、人参 きゅうり	737 kcal 30.6 g 26.8 g 3.5 g
11 金	酢豚丼 チンゲン菜のスープ ナタデココフルーツ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、さば節	米、麦、でんぷん、油、砂糖	生姜、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ 人参、しいたけ、筍、チンゲン菜 とうもろこし、パインアップル 黄桃、りんご、みかん	805 kcal 31.4 g 25.4 g 2.5 g
14 月	ごはん シーホー 西湖豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	○	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、砂糖、でんぷん、春雨、ごま油	にんにく、生姜、筍、玉ねぎ、人参 トマト、ニラ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、みかん	736 kcal 27.9 g 21.0 g 2.2 g
15 火	夏野菜カレーライス こんにやくサラダ リザーブデザート	○	牛乳、豚肉	米、油、小麦粉、マーガリン、砂糖 ごま油、みかんシャーベット ガリガリ君ソーダ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、なす かぼちゃ、ズッキーニ、こんにやく キャベツ、きゅうり、とうもろこし	824 kcal 23.1 g 27.0 g 2.3 g
16 水	梅じゃこごはん いわしのかば焼き きゅうりの塩昆布和え すまし汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、いわし 塩昆布、さば節	米、ごま、でんぷん、油、砂糖	梅、生姜、きゅうり、キャベツ、人参 大根、小松菜、ねぎ	737 kcal 28.8 g 24.4 g 3.6 g

1日(火)～3日(木)：2年生は職場体験のため、給食はありません

14日のお米は、木島平産のお米です。
 今月のじゃがいもは、地場産を使用する予定です。
 ※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。
 ※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。

～今月の地場産・木島平産食材～
 <地場野菜>
 ・じゃがいも
 <木島平産>
 ・米 ・しめじ

15日リザーブ献立

1学期のリザーブ献立はアイスが選べます。食べる前に自分の選んだアイスが確認してから食べてください。

共通献立
 <牛乳・夏野菜カレーライス・こんにやくサラダ>

リザーブアイス
 <みかんシャーベット・ガリガリ君ソーダ味>

※リザーブ集計表のコピーを各クラスに配布しています。
 当日はそれを見ながら確認してください。

エプロンセットについて

給食当番は給食最終日に、忘れずにエプロンセットを持ち帰ってください。
 エプロンセットは9月1日(月)始業式までに、必ず洗濯をして持ってきてください。

※エプロンセットは学校で用意しているもの以外に、持参も可能です。その際には下記の要領に従い御準備をお願いします。

- ・エプロン：体の前面(胸部・腹部)を覆うことができるもの
- ・三角巾・帽子：清潔で髪の毛を覆うことができるもの
- ・袋：巾着タイプのもの(色・柄は指定なし)



2学期の給食は9月2日(火)からです。

