



給食回数18回

令和7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
2 火	チキンカレーライス トマトドレッシングのサラダ 梨	○	牛乳, 鶏肉	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, 油, 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, 小松菜, トマト, 梨	734 kcal 22.3 g 23.3 g 2.3 g
3 水	マーボーナス丼 青のり大豆 春雨スープ	○	牛乳, 豚肉, みそ, 大豆, 青のり, 鶏肉	米, 麦, 砂糖, でんぶん, 春雨, ごま油 油	生姜, にんにく, 筍, しいたけ, ねぎ なす, 人参, 玉ねぎ, 小松菜	752 kcal 27.4 g 27.3 g 2.4 g
4 木	麦ごはん 鉄火みそ 筑前煮 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳, 鶏肉, みそ, ちりめんじゃこ 豆腐, 鯖節, 油揚げ, わかめ	米, 麦, ごま油, ごま, じゃがいも, 油 砂糖	人参, ニラ, 筍, こんにゃく, ごぼう 蓮根, 大根, ねぎ	737 kcal 31.4 g 20.3 g 3.1 g
5 金	五目うどん ちくわの二色揚げ ごま酢和え	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ちくわ, 青のり 鯖節	うどん, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま	人参, しいたけ, ねぎ, 小松菜, ゆかり きゅうり, 白菜, とうもろこし	692 kcal 35.8 g 25.5 g 3.6 g
8 月	アップルトースト ポークビーンズ カラフルサラダ	○	牛乳, 豚肉, 大豆	食パン, マーガリン, 砂糖, 油 じゃがいも	りんご, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ マッシュルーム, とうもろこし, 人参	693 kcal 28.7 g 26.7 g 2.3 g
9 火	梅茶漬け 厚焼き卵 じゃがいものきんぴら 巨峰	○	牛乳, のり, 鶏肉, 卵, 豚肉	米, ごま, 油, 砂糖, じゃがいも	梅, ゆかり, 玉ねぎ, しいたけ, 人参 ピーマン, 巨峰	660 kcal 27.0 g 19.6 g 3.1 g
10 水	家常豆腐丼 チップスサラダ チンゲン菜のスープ	○	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん	生姜, にんにく, 筍, しいたけ, ねぎ, 白菜 ピーマン, もやし, 小松菜, きゅうり, 蓮根 キャベツ, ごぼう, 玉ねぎ, チンゲン菜 人参, とうもろこし	736 kcal 29.4 g 26.6 g 2.9 g
11 木	木島平のごはん 鯖のごまみそ焼き ゆでもやし 沢煮椀	○	牛乳, 鯖, みそ, かまぼこ, 豚肉, 鯖節	米, 砂糖, ごま, 油	生姜, もやし, とうもろこし, 小松菜 人参, ごぼう, 大根, 筍, ねぎ	673 kcal 32.7 g 20.9 g 2.6 g
12 金	ジャージャー麺 ささみのサラダ フルーツ白玉	○	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉	中華めん, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油 白玉団子	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, しいたけ, 筍 きゅうり, 黄パプリカ, キャベツ 人参, 黄桃, バイナップル, りんご みかん	739 kcal 32.0 g 20.3 g 2.0 g
16 火	回鍋肉丼 のりのスープ りんご	○	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, のり	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	生姜, にんにく, しいたけ, 玉ねぎ 小松菜, キャベツ, ピーマン, 人参 とうもろこし, りんご	674 kcal 25.8 g 19.6 g 2.3 g
17 水	菜飯 豚肉と大根の煮物 みそけんちん汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, 鯖節 豆腐, 油揚げ, みそ	米, ごま油, ごま, 油, 砂糖, でんぶん 里芋	小松菜, 生姜, 人参, 大根, こんにゃく ピーマン, ごぼう, ねぎ	705 kcal 29.9 g 23.2 g 3.2 g
18 木	ハムピラフ 魚のピカタ ポイルサラダ トマトスープ	○	牛乳, ハム, マンダイ, 卵, 鶏肉	米, 油, マーガリン, 小麦粉, ごま油 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, 白菜 きゅうり, もやし, トマト, パセリ	688 kcal 33.4 g 19.4 g 3.6 g
19 金	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ もやしのナムル 中華スープ	○	牛乳, 豚肉	米, でんぶん, 餃子の皮, 油, 砂糖 ごま油, ごま	にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ, ニラ もやし, 小松菜, 人参, 玉ねぎ, 白菜	689 kcal 24.1 g 25.7 g 2.2 g
22 月	萩ごはん きずとさつまいもの天ぷら かき玉汁	○	牛乳, 小豆, きず, 鯖節, かまぼこ, 卵	米, もち米, さつまいも, 小麦粉, 油 でんぶん	枝豆, 人参, ねぎ, 小松菜	703 kcal 30.9 g 19.2 g 2.5 g
24 水	中間考査 1 日目 給食なし					
25 木	しょうがごはん かつおの揚げ煮 野菜の甘酢和え 豆腐のみそ汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かつお, 鯖節 豆腐, みそ	米, 油, でんぶん, 砂糖, ごま油, ごま	生姜, 人参, 小松菜, もやし, キャベツ 大根, ねぎ	711 kcal 39.2 g 22.9 g 3.3 g
26 金	トマト坦々麺 中華和え 生揚げのそぼろ煮	○	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 生揚げ, みそ	中華めん, ごま油, ごま, でんぶん, 油 砂糖	にんにく, 生姜, 筍, ねぎ, ニラ, 人参 トマト, キャベツ, 小松菜, しめじ 玉ねぎ	717 kcal 34.0 g 33.4 g 3.4 g
29 月	じゃごわかめごはん 豆腐入り和風ミートローフ カレー粉ふき芋 すまし汁	○	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, 豚肉 豆腐, 鯖節	米, パン粉, でんぶん, じゃがいも	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, 大根 ねぎ, えのき	639 kcal 25.7 g 15.4 g 3.0 g
30 火	チョコサンド ワッテルゾーイ 玉ねぎドレッシングのサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	コッペパン, チョコレートクリーム 油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖	玉ねぎ, 人参, かぼちゃ, 白菜, 小松菜 とうもろこし	761 kcal 27.4 g 35.9 g 3.2 g

5(金)～8日(月)：3年生は修学旅行, および振替休業日ため給食はありません

11日のお米は, 木島平産のお米です。
今月は時期の関係により, 地場産野菜の使用はありません。
中間考査2日目の25日(木)は, 給食を食べてからの下校となります。
※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＞
・米 ・しめじ ・えのき

※今月は調布産の野菜の使用はありません