

令和6年度

1・2年生<15回>
3年生<14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 火	山菜おこわ	○	鶏肉	米, もち米	山菜ミックス, 人参, 干し椎茸	682 kcal
	さばのしょうが煮		鯖	生姜	34.2 g	
	人参とじゃが芋のきんぴら			油, じゃが芋, 砂糖	人参, ピーマン, 糸こんにゃく	20.9 g
	きのこの味噌汁		さば節, 絹ごし豆腐, わかめ, 味噌	しめじ, えのきたけ, ねぎ	3.4 g	
4 水	レンズ豆キーマカレーライス	○	豚肉, レンズ豆	米, 麦, 油, じゃが芋, 砂糖, マーガリン, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト	762 kcal
	トマトドレッシングのサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, きゅうり, にんにく, 玉葱, トマト	27.1 g
	梨				梨	22.2 g
						2.1 g
5 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	生姜, 玉葱, 人参, たけのこ	736 kcal
	具沢山の味噌汁		さば節, 油揚げ, 絹ごし豆腐, わかめ, 味噌	人参, 大根, ごぼう, キャベツ, ねぎ	31.7 g	
	ようかん		あずき(こし練), 寒天		18.7 g	
					2.9 g	
6 金	シナモンアップルトースト	○		食パン, マーガリン	りんごジャム	719 kcal
	トマトシチュー		豚肉	油, じゃが芋, 砂糖, マーガリン, 小麦粉	にんにく, 玉葱, 人参, トマト	24.2 g
	玉葱ドレッシングのサラダ			油, 砂糖	白菜, 人参, 小松菜, 玉葱	32.0 g
						1.9 g
9 月	鮭わかめごはん	○	鮭, わかめ	米		674 kcal
	豚肉と大根の煮物		豚肉	油, 砂糖, でんぶん	生姜, 人参, 大根, こんにゃく, ピーマン	33.5 g
	とろろ昆布のすまし汁		絹ごし豆腐, とろろ昆布, さば節	人参, えのきたけ, ねぎ	18.6 g	
	巨峰				巨峰	2.4 g
10 火	ターメリックライス	○		米, 麦, マーガリン		787 kcal
	ポボティ		豚肉, 牛乳, 卵	マーガリン, パン粉	にんにく, 生姜, 玉葱, いちごジャム	33.3 g
	ポイキ		ベーコン, ウィンナー	油, じゃが芋	にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 赤ピーマン, ズッキーニ	31.3 g
						3.4 g
11 水	マーボーナス丼	○	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん	生姜, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, なす	768 kcal
	青のり大豆		大豆, 青のり	でんぶん, 油		27.1 g
	春雨スープ		鶏肉	春雨, ごま油	人参, 玉葱, 小松菜	28.7 g
						2.9 g
12	中 間 考 査 1 日 目					
13	中 間 考 査 2 日 目					
17 火	里芋ごはん	○	油揚げ	米, 里芋, 砂糖		767 kcal
	ししゃものゆかり揚げ		ししゃも	小麦粉, 油	ゆかり	31.1 g
	のり and え		のり	砂糖	小松菜, 白菜, 人参	21.0 g
	月見汁		鶏肉, さば節	白玉団子	大根, 人参, 小松菜, ねぎ	3.1 g
18 水	親子丼	○	鶏肉, 卵	米, 麦, 砂糖, でんぶん	玉葱, 干し椎茸	658 kcal
	からし和え				白菜, 小松菜, 人参	27.1 g
	すまし汁		さば節		大根, 人参, ねぎ, えのきたけ	17.8 g
						2.8 g
19 木	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン	スパゲッティ, 油	玉葱, 人参, にんにく	607 kcal
	わかめと豆腐のスープ		鶏肉, わかめ, 絹ごし豆腐		人参, 玉葱	24.6 g
	ツナコーンサラダ		ツナ	油, 砂糖	小松菜, 白菜, きゅうり, とうもろこし	21.5 g
						4.2 g
20 金	萩ごはん	○	あずき	米, もち米	枝豆	730 kcal
	きすとさつまいもの天ぷら		きす	さつま芋, 小麦粉, 油		29.7 g
	たぬき汁		絹ごし豆腐, さば節, 味噌	油, じゃが芋	ごぼう, 大根, こんにゃく, ねぎ	18.8 g
						2.1 g
24 火	コーンピラフ	○	豚肉	米, 油, 砂糖, マーガリン	人参, マッシュルーム, とうもろこし	709 kcal
	トマトマカロニグラタン		鶏肉, チーズ	油, マカロニ, パン粉	玉葱, 人参, トマト	25.1 g
	洋風野菜スープ		ベーコン	油, でんぶん	玉葱, えのきたけ, キャベツ, チンゲン菜	23.6 g
						3.3 g
25 水	麦ごはん	○		米, 麦		721 kcal
	鶏ちゃん焼き		鶏肉, 味噌	油, 砂糖, でんぶん	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ	31.8 g
	かき玉汁		さば節, かまぼこ, 卵	でんぶん	人参, 大根, ねぎ	23.6 g
						2.8 g
26 木	魚そぼろごはん	○	かんぱち	米, 油, 砂糖	生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸	645 kcal
	いかのねぎ焼き		いか	砂糖	生姜, にんにく, ねぎ	35.4 g
	小松菜のおひたし			砂糖	人参, 小松菜, 白菜	15.9 g
	豆腐とじゃが芋の味噌汁		油揚げ, 絹ごし豆腐, 味噌, さば節	じゃが芋	ねぎ	3.6 g
27 金	トマト坦々麺	○	鶏肉	蒸し中華めん, ごま油, 砂糖, ごま	にんにく, 生姜, たけのこ, ねぎ, ニラ, トマト	739 kcal
	中華和え			砂糖, 油, ごま油	キャベツ, 小松菜, 人参, しめじ	35.6 g
	生揚げのそぼろ煮		豚肉, 生揚げ, 味噌	油, 砂糖, でんぶん	生姜, にんにく, 人参, 玉葱	34.9 g
						3.6 g
30 月	ごはん	○		米		665 kcal
	塩肉じゃが		豚肉	油, じゃが芋, 砂糖	生姜, しらたき, 人参, 玉葱	23.0 g
	お麴のすまし汁		さば節	お麴	大根, ねぎ, 小松菜	14.2 g
	みかんゼリー		アガー	砂糖	みかんジュース100%, みかん	2.4 g

※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。

※ ○ で囲った食材は、木島平村産の予定です。

10日(火)は南アフリカの料理を取り入れた給食です!

ポボティ: ミートローフが原型と言われている南アフリカ共和国の国民食。肉と野菜、ドライフルーツなどを混ぜ合わせて容器に敷き詰め、ほぐした卵をながしてオーブンで焼きます。

ポイキ: 大きな鉄鍋に沢山の野菜、肉、ワインなどをいれて、長時間、煮込んだシチューのような料理です。