



令和4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	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	クッパ (卵スープごはん)	○	鶏肉, 卵	米	たけのこ, ねぎ, 人参, 小松菜, 干し椎茸	719 kcal
	ニギスの竜田揚げ		にぎす	でんぷん, 油	生姜	34.9 g
	もやしのナムル			砂糖, ごま油	もやし, 小松菜, 人参	22.6 g
						3.0 g
4 月	メキシカンライス	○	ウィンナー	米, 油	玉葱, ピーマン, 赤ピーマン, マッシュルーム, とうもろこし	752 kcal
	ポヨ・コン・ヒトマテ		鶏肉	油, 砂糖	玉葱, にんにく, トマト	29.5 g
	コーンサラダ <small>メキシコ料理のメニュー</small>			油, 砂糖	キャベツ, 人参, きゅうり, とうもろこし	28.4 g
	にんにくのスープ		ポークハム	オリーブ油, パン粉	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ	3.9 g
5 火	ごはん	○		米		757 kcal
	豆腐のまさご揚げ		押し豆腐, 鶏肉, えび, 卵	でんぷん, 油, 砂糖	小松菜, 人参, 玉葱	32.3 g
	野菜のからし和え			砂糖	人参, 小松菜, しめじ	22.6 g
	じゃがいもの味噌汁		油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節	じゃが芋		3.1 g
6 水	冷やし中華	○	わかめ, さば節, 鶏肉	蒸し中華めん, 油, 砂糖, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり, ねぎ	672 kcal
	生揚げとかぼちゃのそぼろ煮		豚肉, 生揚げ	油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, かぼちゃ, ねぎ	32.1 g
	美生柑				美生柑 (河内晩柑)	26.4 g
						3.4 g
7 木	七夕寿司 <small>七夕メニュー</small>	○	鶏肉, のり	米, 砂糖, 油	人参, 干し椎茸, オクラ	792 kcal
	千草焼き		鶏肉, 卵	油, 砂糖	玉葱, 人参, たけのこ, しめじ	33.4 g
	お星さまのすまし汁		鶏肉, さば節	星形もち	玉葱, 大根, 人参, えのきたけ, 葉ねぎ	23.3 g
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース	3.2 g
8 金	ミートドッグ	○	豚肉, チーズ	コッペパン, 油, 小麦粉	玉葱, 人参, パセリ	774 kcal
	カラフルサラダ			油, 砂糖	キャベツ, とうもろこし, 赤ピーマン	34.9 g
	レンズ豆と野菜のスープ		ベーコン, レンズ豆	油, じゃが芋	にんにく, セロリ, 玉葱, 人参, キャベツ, とうもろこし	29.2 g
						4.8 g
11 月	ししじゅうしい	○	豚肉, かまぼこ, 刻み昆布	米, 油	人参, 葉ねぎ	725 kcal
	ふーチャンブル		おおか, 卵	油, 焼きふ(車ふ)	もやし, 人参, キャベツ, 玉葱, ニラ	29.3 g
	もずく汁		もずく, 鶏肉, 絹ごし豆腐, さば節		白菜, ねぎ, 人参, 生姜	21.2 g
	すいか <small>沖縄郷土料理の給食</small>				すいか	5.1 g
12 火	ごはん	○		米		682 kcal
	魚のから揚げ香味ソース		しいら	でんぷん, 油, 砂糖	生姜, ねぎ, しそ葉	32.7 g
	いんげんとキャベツのおかか和え		おかか		いんげん, キャベツ	17.9 g
	根菜の味噌汁		油揚げ, 味噌, さば節	じゃが芋	人参, 大根, ごぼう, ねぎ	2.6 g
13 水	マーボーナス丼	○	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, なす	694 kcal
	中華スープ		ポークハム	ごま油, でんぷん	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ	24.9 g
	とうもろこし				とうもろこし	22.6 g
						3.7 g
14 木	スパゲッティカルボナーラ	○	ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, 卵	スパゲッティ, 油, バター	にんにく, マッシュルーム, 玉葱, 人参	806 kcal
	イタリアンサラダ		サラミソーセージ	油, 砂糖	キャベツ, 人参, きゅうり, トマト	26.4 g
	キャラメルポテト			さつま芋, 油, 砂糖, マーガリン		39.6 g
						2.9 g
15 金	チキンカレーライス	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	915 kcal
	ツナサラダ <small>給食最終日</small>		ツナ, わかめ	油, 砂糖	ホールコーン, キャベツ, きゅうり, 人参	27.5 g
	みかんシャーベット			みかんシャーベット		31.6 g
						2.0 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)

5日: しめじ
7日: しめじ・えのき



※じゃが芋は 調布産です

☆メキシコ給食の給食: 4日(月)の「ポヨ・コン・ヒトマテ」は、鶏肉のトマト煮込み料理で、「ポヨ」は鶏肉、「ヒト・マテ」はトマトという意味があります。本格的な暑さ到来でもスパイスの力で沢山食べましょう!

☆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にもってきてください。

2学期の給食は8月30日(火)から始まります