

令和7年度



給食回数20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
1 水	さんまごはん 小松菜のおひたし みそ汁	○	牛乳、さんま、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ さば節	米、でんぶん、油、砂糖	生姜、ねぎ、小松菜、白菜、しめじ、人参 キャベツ	675 kcal 25.6 g 23.0 g 3.1 g
2 木	チャーハン 花シューマイ トックスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	米、油、でんぶん、しゅうまいの皮、トック ごま油	にんにく、人参、ねぎ、玉ねぎ、生姜、白菜 しいたけ、小松菜	727 kcal 32.2 g 23.2 g 3.2 g
3 金	みそすき煮 すまし汁 ほうじ茶まんじゅう	○	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ、さば節 こしあん	米、麦、油、砂糖、お麴、小麦粉	玉ねぎ、ごぼう、人参、しらたき、ねぎ えのき、水菜	758 kcal 31.2 g 18.8 g 3.2 g
6 月	じゃこわかめごはん 里芋とこんにゃくの炒め煮 豆腐のみそ汁 お月見だんご	○	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉 さば節、豆腐、みそ、きなこと	米、ごま、油、里芋、砂糖、白玉団子、黒みつ	生姜、にんにく、人参、ごぼう、玉ねぎ こんにゃく、大根	742 kcal 29.0 g 14.9 g 2.4 g
7 火	カレーライス コーンフレークサラダ みかんゼリー	○	牛乳、豚肉	米、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン コーンフレーク、砂糖、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ とうもろこし、ブロッコリー、みかん オレンジジュース	792 kcal 24.3 g 25.1 g 2.3 g
8 水	広東麺 中華和え フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、わかめ	蒸し中華めん、でんぶん、ごま油、砂糖 ごま、油	にんにく、生姜、人参、白菜、筍、しいたけ もやし、ねぎ、キャベツ、小松菜、みかん 黄桃、パインアップル、りんご、レモン	654 kcal 23.5 g 21.9 g 2.8 g
9 木	乳酸飲料(ジョア) 梅じゃこごはん 70周年お祝いコロッケ ポイルキャベツ 豚汁	○	ジョア、ちりめんじゃこ、豚肉、さば節 豆腐、油揚げ、みそ	米、ごま、油、お祝いコロッケ じゃがいも	カリカリ梅、キャベツ、人参、ごぼう、大根 こんにゃく、ねぎ	725 kcal 26.7 g 18.3 g 2.8 g
10 金	チキンライスの ホワイトソースかけ キャベツスープ ブルーベリーミルクゼリー	○	牛乳、鶏肉、生クリーム	米、油、小麦粉、マーガリン、砂糖	玉ねぎ、人参、とうもろこし、キャベツ マッシュルーム、ブルーベリージャム	716 kcal 25.6 g 24.7 g 3.2 g
14 火	ひじきごはん 鮭のから揚げきのこソース 根菜のみそ汁	○	牛乳、油揚げ、ちくわ、ひじき、鮭、みそ さば節	米、油、砂糖、でんぶん、里芋	玉ねぎ、えのき、しめじ、人参、大根、ねぎ ごぼう	713 kcal 33.5 g 21.9 g 3.4 g
15 水	クリームボックス チキンポトフ わかめサラダ みかん	○	牛乳、生クリーム、コンデンスミルク 鶏肉、ウィンナー、わかめ	食パン、砂糖、バター、コーンスターチ、油 じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、もやし みかん	678 kcal 26.4 g 26.5 g 1.9 g
16 木	麦ごはん のりの佃煮 治部煮 めった汁	○	牛乳、焼きのり、鶏肉、豚肉、さば節、豆腐 油揚げ、みそ	米、麦、砂糖、油、焼きふ、でんぶん さつまいも	生姜、人参、ごぼう、大根、筍、小松菜 れんこん、こんにゃく、ねぎ	779 kcal 32.8 g 22.6 g 3.1 g
17 金	豚キムチ丼 もずく汁 りんご	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、もずく、さば節	米、麦、油、砂糖、でんぶん	にんにく、生姜、白菜、もやし、ニラ、人参 キムチ、キャベツ、ねぎ、りんご	653 kcal 27.8 g 17.7 g 2.9 g
20 月	ごはん さばのタンドリーグリル ごま和え 吉野汁	○	牛乳、鯖、プレーンヨーグルト、ちくわ 油揚げ	米、砂糖、ごま、じゃがいも、でんぶん	にんにく、小松菜、キャベツ、人参、ねぎ こんにゃく、もやし	700 kcal 33.2 g 20.9 g 2.8 g
21 火	チリコンカンドッグ コーンシチュー ポイルサラダ	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、生クリーム	コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖 マーガリン、ごま油	にんにく、人参、玉ねぎ、とうもろこし もやし、キャベツ、きゅうり	754 kcal 31.1 g 30.6 g 3.8 g
22 水	赤飯 鶏のおかりば焼き おひたし 祝いすまし汁	○	牛乳、あずき、鶏肉、みそ、さば節 なると(祝い)	米、もち米、砂糖	白菜、小松菜、えのき、チンゲン菜、ねぎ 人参	656 kcal 29.7 g 18.9 g 2.2 g
23 木	合唱コンクールのため給食なし					
24 金	沢煮うどん 茎わかめのサラダ 芋ようかん	○	牛乳、豚肉、さば節、茎わかめ	うどん、油、砂糖、さつまいも	ごぼう、人参、大根、えのき、筍、ねぎ キャベツ、もやし、とうもろこし	650 kcal 23.9 g 20.9 g 2.5 g
27 月	お弁当持参日					
28 火	こぎつねごはん 豚肉の生姜焼き きのこのみそ汁	○	牛乳、油揚げ、豚肉、さば節、豆腐、わかめ みそ	米、砂糖、油	生姜、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ねぎ	727 kcal 34.6 g 25.8 g 3.3 g
29 水	親子丼 からし和え すまし汁	○	牛乳、鶏肉、卵、さば節	米、麦、砂糖、でんぶん	玉ねぎ、しいたけ、白菜、小松菜、人参 大根、ねぎ	664 kcal 27.9 g 18.8 g 2.7 g
30 木	ボジョ・アルペハド バジルサラダ りんご	○	牛乳、鶏肉	米、麦、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉 油、砂糖	にんにく、パセリ、玉ねぎ、人参、トマト マッシュルーム、キャベツ、きゅうり グリーンピース、バジル、りんご	676 kcal 22.4 g 17.6 g 2.7 g
31 金	コーンピラフ トマトのスープ かぼちゃの蒸しケーキ	○	牛乳、鶏肉、調製豆乳	米、油、砂糖、マーガリン、じゃがいも 小麦粉	人参、マッシュルーム、とうもろこし 玉ねぎ、小松菜、トマト、かぼちゃ	823 kcal 23.9 g 27.7 g 2.4 g

2日(木)：2年生はTGGのため給食はありません

3日(金)：1年生は移動教室のため給食はありません

9日は調布市市制施行70周年、22日は第四中学校開校60周年をお祝いした献立です。

20日の米は、木島平産のお米です。

今月の場産野菜は里芋です。

※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ませんので、ご注意ください。

～今月の地場産・木島平産食材～

<地場野菜>

・里芋

<木島平産>

・米・しめじ・えのき