



# 献立表

## 全学年<12回>

調布市立第四中学校

令和3年

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 木	ごまじゃこゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 白ごま	ゆかり	735 kcal
	あじの南蛮漬け		まあじ	でんぶん, 油, 砂糖	玉葱, 人参, ねぎ	29.4 g
	玉葱ドレッシングのサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, 小松菜, 玉葱	21.1 g
	なめこの味噌汁		さば節, にぼし厚削り, わかめ, 味噌		大根, 人参, なめこ, ねぎ	3.1 g
2 金	ビビンバ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, ぜんまい, 人参, たけのこ, ニラ	836 kcal
	ナムル			油, ごま油, 砂糖, 白ごま	豆もやし, きゅうり, 小松菜	30.3 g
	野菜スープ		さば節, 鶏肉		人参, 玉葱, キャベツ	33.0 g
						2.9 g
5 月	夏野菜のキーマカレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 砂糖, はちみつ	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, セロリ, なす, ピーマン, トマト	751 kcal
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, きゅうり, とうもろこし	25.4 g
						21.8 g
						1.8 g
6 火	枝豆ごはん	○	塩昆布	米	枝豆	785 kcal
	白身魚とじゃが芋の揚げ煮		マンダイ	でんぶん, 油, じゃが芋, 砂糖	生姜, 人参, ピーマン	32.0 g
	中華スープ		ポークハム	でんぶん	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ	24.5 g
						3.1 g
7 水	七夕寿司	○	鶏肉, のり	米, 砂糖, 油	人参, 干し椎茸, オクラ	752 kcal
	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	28.9 g
	抹茶豆乳プリン		調製豆乳, アガー	砂糖		19.8 g
	七タメニュー					2.3 g
8 木	コッペパン	○		コッペパン		856 kcal
	ベーコンチャウダー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, じゃが芋, バター, 米粉, 小麦粉	人参, 玉葱	29.9 g
	ウィンナーとコーンのカレーソテー		ウィンナー	油, 砂糖	ブロッコリー, とうもろこし, 人参, 玉葱	38.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	3.9 g
9 金	ツナピラフ	○	ツナ	米, マーガリン	玉葱, 人参, マッシュルーム	752 kcal
	ラタトゥイユ		ベーコン	油	にんにく, 玉葱, ピーマン, なす, ズッキーニ, トマト	29.3 g
	たまごスープ		鶏肉, たまご	オリーブ油, でんぶん	玉葱, セロリ, えのきたけ	30.4 g
						3.3 g
12 月	冷やし中華	○	わかめ, さば節, にぼし厚削り, 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	769 kcal
	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮		豚肉, 大豆, 生揚げ	油, じゃが芋, 砂糖, でんぶん	生姜, 玉葱, こんにゃく, 人参, いんげん	32.6 g
						27.2 g
						3.7 g
13 火	ごはん	○		米		765 kcal
	塩肉じゃが		豚肉	油, じゃが芋, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, しらたき, 人参, 玉葱	26.2 g
	なすとかぼちゃの味噌汁		油揚げ, 味噌, さば節	油	なす, かぼちゃ, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	20.6 g
	小玉すいか				すいか	2.7 g
14 水	マーボー春雨丼	○	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, 春雨, ごま油	生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, ピーマン	758 kcal
	わかめスープ		さば節, 鶏肉, 絹ごし豆腐, わかめ	白ごま	玉葱, 人参, とうもろこし	32.6 g
	とうもろこし				とうもろこし	19.0 g
						3.3 g
15 木	鶏そぼろごはん	○	鶏肉	米, 油, 砂糖	生姜, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	782 kcal
	ゴーヤーチャンプルー		ポークハム, 生揚げ, たまご	油, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, にがうり	33.8 g
	イナムドウチ (豚肉入りの味噌汁)		豚肉, さば節, 味噌		人参, 干し椎茸, こんにゃく	29.5 g
	沖縄郷土料理の給食					3.3 g
16 金	酢豚丼	○	コーヒー牛乳		ぶどうジュース	765 kcal
	冬瓜のスープ		豚肉	米, 麦, じゃが芋, でんぶん, 油, 砂糖	生姜, 玉葱, ピーマン, 人参, 干し椎茸, たけのこ	26.1 g
			鶏肉, わかめ, さば節	でんぶん	冬瓜, えのきたけ, 干し椎茸, 人参, ねぎ	20.8 g
	1学期給食最終日 リザーブドリンク					2.9 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)

1日: なめこ  
9日: えのき・スッキーニ  
13日: えのき  
16日: えのき

※じゃが芋は  
調布産です

☆リザーブ給食: 16日(金)は、飲み物のリザーブ給食です。選んだものを間違えないようにしましょう。

<コーヒー牛乳・ストレート紅茶(微糖)・ぶどうジュース>

☆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、洗濯して夏休み中(部活や三者面談時などの登校時等)か、始業式当日までに待って来てください。

2学期の給食は8月30日(月)から始まります