

令和6年度



1年生、3年生<12回>  
2年生<9回>

調布市立第四中学校

| 日   | 主食                                        | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える                   | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|-------------------------------------------|----|----------------------|------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 1月  | クッパ（スープごはん）                               | ○  | 鶏肉、さば節、わかめ           | 米                | たけのこ、ねぎ、人参、小松菜、干し椎茸                | 684 kcal                    |
|     | ニギスの竜田揚げ                                  |    | にぎす                  | でんぷん、油           | 生姜                                 | 26.1 g                      |
|     | こんにゃくサラダ                                  |    | かまぼこ                 | 砂糖、ごま油、白ごま       | こんにゃく、キャベツ、きゅうり                    | 20.4 g                      |
|     | パイナップル                                    |    |                      |                  | パイナップル                             | 3.0 g                       |
| 2火  | ミートドッグ                                    | ○  | 豚肉、チーズ               | コッペパン、油、小麦粉      | 玉葱                                 | 707 kcal                    |
|     | コーンフレークサラダ                                |    |                      | 砂糖、油、コーンフレーク     | 人参、もやし、小松菜                         | 29.3 g                      |
|     | 野菜のスープ                                    |    | ベーコン                 | 油、じゃが芋           | にんにく、玉葱、人参、白菜、とうもろこし               | 29.5 g                      |
|     |                                           |    |                      |                  |                                    | 4.5 g                       |
| 3水  | 中華丼                                       | ○  | えび、いか、うずらの卵          | 米、油、砂糖、ごま油、でんぷん  | にんにく、生姜、たけのこ、人参、玉葱、チンゲン菜、キャベツ、きくらげ | 642 kcal                    |
|     | わかめスープ                                    |    | 鶏肉、絹ごし豆腐、わかめ         | 白ごま              | 玉葱、人参                              | 29.1 g                      |
|     | とうもろこし                                    |    |                      |                  | とうもろこし                             | 17.1 g                      |
|     |                                           |    |                      |                  |                                    | 4.2 g                       |
| 4木  | 冷やし中華                                     | ○  | ハム                   | 蒸し中華めん、砂糖、ごま油    | 人参、キャベツ、きゅうり                       | 711 kcal                    |
|     | 豚肉のスタミナ炒め                                 |    | 豚肉                   | 油                | にんにく、生姜、玉葱、人参、ニラ                   | 30.6 g                      |
|     | みかんとぶどうのジュレ                               |    | アガー                  | 砂糖               | みかん、ぶどうジュース                        | 22.2 g                      |
|     |                                           |    |                      |                  |                                    | 6.8 g                       |
| 5金  | 七夕寿司 <small>七夕メニュー</small>                | ○  | のり                   | 米、砂糖             | たけのこ、人参、干椎茸、オクラ                    | 689 kcal                    |
|     | 千草焼き                                      |    | 鶏肉、卵                 | 油、砂糖             | 玉葱、しめじ                             | 29.6 g                      |
|     | お星さまのすまし汁                                 |    | 鶏肉、さば節               | 星形もち             | ねぎ、大根、人参                           | 17.9 g                      |
|     |                                           |    |                      |                  |                                    | 3.0 g                       |
| 8月  | にんにくチャーハン                                 | ○  | 豚肉                   | 米、油              | にんにく、玉葱                            | 718 kcal                    |
|     | 鶏肉の甘酢炒め                                   |    | 鶏肉                   | 油、でんぷん、砂糖        | 生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ、ピーマン            | 26.7 g                      |
|     | 中華スープ                                     |    |                      | ごま油              | 人参、白菜、小松菜                          | 26.8 g                      |
|     |                                           |    |                      |                  |                                    | 3.3 g                       |
| 9火  | 枝豆ごはん                                     | ○  | 塩昆布                  | 米                | 枝豆                                 | 761 kcal                    |
|     | 白身魚とじゃがいもの揚げ煮                             |    | マンダイ                 | でんぷん、油、じゃが芋、砂糖   | 生姜、人参、ピーマン                         | 34.0 g                      |
|     | キャベツの味噌汁                                  |    | 油揚げ、絹ごし豆腐、わかめ、みそ、さば節 |                  | キャベツ、ねぎ                            | 24.5 g                      |
|     |                                           |    |                      |                  |                                    | 2.5 g                       |
| 10水 | チリビーンズライス                                 | ○  | 豚肉、大豆                | 米、麦、油、砂糖         | にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト          | 723 kcal                    |
|     | 茎わかめサラダ                                   |    | 茎わかめ                 | ごま油、砂糖           | キャベツ、きゅうり、とうもろこし                   | 25.6 g                      |
|     | 小玉すいか                                     |    |                      |                  | すいか                                | 21.6 g                      |
|     |                                           |    |                      |                  |                                    | 2.3 g                       |
| 11木 | ししじゅうしい                                   | ○  | 豚肉、かまぼこ、刻み昆布         | 米、油              |                                    | 630 kcal                    |
|     | ふーチャンプル                                   |    | 卵                    | 油、焼きふ（車ふ）        | もやし、人参、キャベツ、玉葱、ニラ                  | 29.5 g                      |
|     | もずく汁                                      |    | 鶏肉、絹ごし豆腐、もずく、さば節     |                  | 白菜、ねぎ、人参、生姜                        | 18.8 g                      |
|     | <small>沖縄料理の給食</small>                    |    |                      |                  |                                    | 3.9 g                       |
| 12金 | ソフトフランスパン                                 | ○  |                      | ソフトフランスパン        |                                    | 682 kcal                    |
|     | さばのプロヴァンス風 <small>フランスの料理を取り入れた給食</small> |    | 鯖                    | でんぷん、油、オリーブ油     | にんにく、玉葱、トマト                        | 30.7 g                      |
|     | ひよこ豆サラダ                                   |    | ひよこ豆                 | 油、砂糖             | キャベツ、きゅうり、人参、玉葱                    | 31.7 g                      |
|     | ジュリアンスープ                                  |    | ベーコン                 |                  | 人参、玉葱、白菜                           | 2.8 g                       |
| 16火 | 麦ごはん                                      | ○  |                      | 米、麦              |                                    | 781 kcal                    |
|     | 西湖豆腐（シーホーどうふ）                             |    | 豚肉、押し豆腐              | 油、砂糖、でんぷん        | にんにく、生姜、たけのこ、玉葱、人参、トマト、ニラ          | 29.2 g                      |
|     | 春雨サラダ                                     |    |                      | 春雨、砂糖、ごま油        | キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし                | 21.8 g                      |
|     | 冷凍みかん                                     |    |                      |                  | 冷凍みかん                              | 2.3 g                       |
| 17水 | 夏野菜カレーライス                                 | ○  | 豚肉                   | 米、油、小麦粉、マーガリン    | にんにく、生姜、玉葱、人参、かぼちゃ、なす、ズッキーニ        | 900 kcal                    |
|     | 糸寒天のサラダ                                   |    | 寒天                   | 油、砂糖             | キャベツ、人参、小松菜                        | 22.5 g                      |
|     | ★リザーブ飲み物 <small>リザーブ給食</small>            |    | いちごミルク               |                  | りんごジュース、みかんジュース                    | 24.7 g                      |
|     |                                           |    |                      |                  |                                    | 2.2 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

※ 香りが良く、食物繊維が豊富です！！



☆リザーブ給食：17日（水）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。

＜いちごミルク／りんごジュース（果汁100％）／みかんジュース（果汁100％）＞

☆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日（火）～4日（木）：2学年は職場体験のため、給食はありません

☆☆☆☆ 2学期の給食は9月3日（火）から始まります ☆☆☆☆