



献立表

1・3年生<14回>
2年生<13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材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 火	ごはん 松風焼き ゆずドレッシングのサラダ 味噌けんちん汁 お正月の献立	○	鶏肉,味噌	米	ねぎ	766 kcal
			おおか	でんぶん,砂糖,白ごま	白菜,もやし,人参,ほうれん草,ゆず	33.6 g
			木綿豆腐,さば節,味噌	砂糖	大根,人参,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	20.8 g
				油,じゃが芋		3.2 g
13 水	シナモン揚げパン チキンポトフ 切干大根のケチャップ煮	○		コッペパン,砂糖,油		775 kcal
			鶏肉,ウィンナー	じゃが芋	人参,玉葱,キャベツ	31.7 g
			鶏肉	油,砂糖	切干大根,人参	33.3 g
						3.9 g
14 木	ごはん 和牛のすき煮 すまし汁 和牛肉の献立	○		米		846 kcal
			牛肉,焼き豆腐	油,砂糖	しらたき,人参,白菜,春菊,ねぎ	30.9 g
			油揚げ,さば節		小松菜,人参,えのきたけ,ねぎ	36.4 g
						2.6 g
15 金	えび入りキムチチャーハン トックスープ みかん	○	豚肉,えび	米,油	人参,玉葱,干し椎茸,キムチ,葉ねぎ	721 kcal
			鶏肉	トック,ごま油	人参,白菜,玉葱,小松菜,生姜,にんにく	28.8 g
					みかん	17.4 g
						3.4 g
18 月	ねじりパン クリスピーチキン ツナコーンサラダ オニオンスープ	○		パン		737 kcal
			鶏肉	でんぶん,米粉,コーンフレーク,油	にんにく	36.5 g
			ツナ	油,砂糖	小松菜,もやし,きゅうり,とうもろこし	26.9 g
			ベーコン	オリーブ油	玉葱,セロリ,人参,パセリ	3.6 g
19 火	きんぴらごはん わかさぎの米粉揚げ ごま和え 大根の味噌汁	○	豚肉	米,油,砂糖	生姜,ごぼう,人参	749 kcal
			わかさぎ	米粉,油		27.4 g
				砂糖,白ごま	小松菜,白菜,人参	23.6 g
			さば節,絹ごし豆腐,油揚げ,味噌		大根,ねぎ	3.0 g
20 水	チキンカレーライス フレンチサラダ	○	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	850 kcal
			ポークハム	油,砂糖	小松菜,とうもろこし,赤ピーマン,エリンギ	30.1 g
						27.3 g
						2.6 g
21 木	ひじきピラフ ハニーマスタードチキン さつま芋と豆乳の米粉チャウダー	○	鶏肉,ひじき	米,油,砂糖,マーガリン	人参,マッシュルーム,とうもろこし	850 kcal
			鶏肉	はちみつ		31.7 g
			ベーコン,調製豆乳	油,さつま芋,米粉	人参,玉葱	30.3 g
						3.5 g
22 金	ごはん 塩肉じゃが たまごの味噌汁	○	豚肉	米		748 kcal
			わかめ,絹ごし豆腐,油揚げ,卵,味噌,さば節	油,じゃが芋,砂糖	にんにく,生姜,しらたき,人参,玉葱,いんげん	30.7 g
					玉葱	20.8 g
						2.7 g
25 月	ソフト麺ミートソース かぶのスープ みかん	○	豚肉,大豆	ソフト麺,油	生姜,にんにく,人参,玉葱,グリーンピース	924 kcal
			鶏肉	オリーブ油	にんにく,生姜,人参,玉葱,白菜,かぶ	36.6 g
					みかん	23.1 g
						3.3 g
26 火	わかめごはん 鯨の竜田揚げ 磯香和え すいとん	○	わかめ	米,麦		812 kcal
			くじら肉	でんぶん,油	生姜,にんにく,玉葱	33.2 g
			のり	砂糖	ほうれん草,もやし,人参	21.8 g
			さば節,鶏肉,油揚げ,味噌	小麦粉	人参,大根,ごぼう,干し椎茸	2.5 g
27 水	チキンピラフ ファラッフェル ポークシチュー 大根サラダ	○	鶏肉	米,マーガリン	玉葱,人参,マッシュルーム	934 kcal
			ひよこ豆	油,米粉	玉葱,にんにく	29.0 g
			豚肉	油,じゃが芋,小麦粉,マーガリン,砂糖	にんにく,玉葱,セロリ,人参,マッシュルーム,グリーンピース	34.5 g
				油,砂糖	大根,きゅうり,キャベツ,人参	3.4 g
28 木	じゃこ野菜菜ごはん 鮭の味噌漬焼き ヤーコンのきんぴら 木島平のきのこ汁	○	ちりめんじゃこ	米,ごま油,白ごま	野菜菜	705 kcal
			鮭,味噌			34.5 g
				油,ヤーコン,砂糖	人参,ごぼう,糸こんにゃく,いんげん	17.9 g
			油揚げ,さば節		えのきたけ,しめじ,なめこ,人参,大根,ねぎ	2.5 g
29 金	あしたばパン ムロアジのメンチカツ 細寒天と小松菜のサラダ レンズ豆とウィンナーのスープ	○		あしたばパン		805 kcal
			ムロアジメンチカツ	油		30.7 g
			寒天	油,砂糖	もやし,人参,小松菜	33.6 g
			ウィンナー,レンズ豆	油,じゃが芋	人参,玉葱,生姜,にんにく	3.0 g

↑ 全国学校給食週間 ↓

※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

<調布産>

ネギ,じゃが芋

<木島平産>

14日・・・えのき

29日・・・米,野菜菜,味噌,ヤーコン

えのき,しめじ,なめこ



1月の給食予定

14日(木): 和牛を使用した給食です。詳しくは裏面をご覧ください。

25日(月)~29日(金): 全国学校給食週間にちなんだ給食です。詳しくは裏面をご覧ください。

29日(金): 2年生は校外学習のため給食はありません。

