



# 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 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お正月の献立</span>	○	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 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和牛肉の献立</span>	○		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

※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>      <木島平産>

ネギ, じゃが芋      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。

