



献立表

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
3 水	梅若ご飯	○	しらす干し, わかめ	米	カリカリ梅	742 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でんぶん, 小麦粉, 油	にんにく, 生姜	29.0 g
	ゆで野菜のごま酢かけ			砂糖, 白ごま, すりごま	キャベツ, もやし, 人参, 小松菜	25.5 g
4 木	梅若ご飯	○	しらす干し, わかめ	米	カリカリ梅	742 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でんぶん, 小麦粉, 油	にんにく, 生姜	29.0 g
	ゆで野菜のごま酢かけ			砂糖, 白ごま, すりごま	キャベツ, もやし, 人参, 小松菜	25.5 g
5 金	きんぴらご飯	○	豚肉	米, 油, 砂糖, 白ごま	人参, ごぼう	632 kcal
	鮭と野菜の味噌焼き		鮭, 味噌		玉ねぎ, 人参, ほうれん草	32.0 g
						15.6 g
8 月	きんぴらご飯	○	豚肉	米, 油, 砂糖, 白ごま	人参, ごぼう	632 kcal
	鮭と野菜の味噌焼き		鮭, 味噌		玉ねぎ, 人参, ほうれん草	32.0 g
						15.6 g
9 火	中華風まぜ込みご飯	○	ポークハム	米, 油, 砂糖, ごま油	人参, ねぎ, 干椎茸, グリンピース	646 kcal
	豚肉と野菜のピリ辛炒め		豚肉	油, 砂糖, でんぶん	人参, キャベツ, にんにく	26.8 g
						18.2 g
10 水	中華風まぜ込みご飯	○	ポークハム	米, 油, 砂糖, ごま油	人参, ねぎ, 干椎茸, グリンピース	646 kcal
	豚肉と野菜のピリ辛炒め		豚肉	油, 砂糖, でんぶん	人参, キャベツ, にんにく	26.8 g
						18.2 g
11 木	カレーピラフ	○	ウィンナー	米, 油, マーガリン	人参, とうもろこし, グリンピース	725 kcal
	豚肉のマリネ		豚肉	オリーブ油	にんにく, 赤ピーマン, ピーマン, 玉ねぎ	26.5 g
						29.9 g
12 金	カレーピラフ	○	ウィンナー	米, 油, 乳マーガリン	人参, とうもろこし, グリンピース	725 kcal
	豚肉のマリネ		豚肉	オリーブ油	にんにく, 赤ピーマン, ピーマン, 玉ねぎ	26.5 g
						29.9 g
15 月	チキンカレーライス	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参	822 kcal
	味噌ドレッシングのコーンサラダ		味噌	砂糖, 油	キャベツ, ブロッコリー, 人参, とうもろこし	26.1 g
						27.3 g
16 火	ハムピラフ	○	ポークハム	米, マーガリン	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム	706 kcal
	豆乳スープ		鶏肉, 調製豆乳	油	人参, 玉ねぎ, にんにく, 生姜, ブロッコリー	26.3 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	20.9 g
17 水	マーボー豆腐丼	○	豚肉, 大豆, 押し豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	生姜, にんにく, ねぎ, 筍, 干し椎茸	755 kcal
	春雨スープ		鶏肉	春雨, 白ごま	小松菜, ねぎ, 生姜, にんにく	31.2 g
						23.3 g
18 木	ご飯	○		米		720 kcal
	豚肉の生姜焼き		豚肉	油	生姜, 玉ねぎ, しめじ, いんげん	29.6 g
	大根の味噌汁		さば節, 木綿豆腐, 油揚げ, 味噌		大根, 人参, ねぎ	23.4 g
19 金	ソース焼きそば	○	豚肉, 青のり	蒸し中華めん, 油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, 干し椎茸	651 kcal
	かきたま汁		わかめ, かまぼこ, 卵, 厚けずり	でんぶん	人参, ねぎ	26.5 g
						23.1 g
22 月	人参とごまの混ぜご飯	○	出し昆布	米, 白ごま	人参	755 kcal
	さんまの筒煮		さんま	砂糖	生姜, ねぎ	30.4 g
	なめこの味噌汁		さば節, にぼし厚削り, 木綿豆腐, 味噌		大根, ほうれん草, なめこ, ねぎ	27.1 g
23 火	チンジャオロース丼	○	豚肉	米, 麦, 油, でんぶん	生姜, にんにく, ピーマン, 赤ピーマン, 筍, えのき	706 kcal
	卵とわかめのスープ		ハム, わかめ, 卵	でんぶん	にんにく, 生姜, 人参, 白菜, ねぎ	32.9 g
						19.2 g
24 水	ねじりパン	○		パン		758 kcal
	かぼちゃの豆乳シチュー		鶏肉, 調製豆乳	油, マーガリン, 小麦粉	玉ねぎ, 人参, かぼちゃ, とうもろこし, クリーム缶	29.1 g
	ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり	34.3 g
25 木	カレーピラフ	○	ポークハム	米, 油, マーガリン	玉ねぎ, 人参, とうもろこし	776 kcal
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ウィンナー, レンズ豆	油, じゃが芋	にんにく, 玉ねぎ, 人参, パセリ	24.6 g
	フルーツミックス				白桃缶, りんご缶, みかん缶	21.3 g
26 金	こぎつねご飯	○	油揚げ	米, 砂糖	小松菜	809 kcal
	あじフライ		まあじ	小麦粉, でんぶん, パン粉, 油		35.9 g
	じゃがいもの味噌汁		木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節	じゃが芋	ねぎ	25.2 g
29 月	じゃこ枝豆ご飯	○	しらす干し	米	枝豆	728 kcal
	肉じゃが		豚肉	油, じゃが芋, 砂糖, しらたき	生姜, 人参, 玉ねぎ, いんげん	33.2 g
	白身魚のすまし汁		かれい, さば節	でんぶん	生姜, 大根, ねぎ, ほうれん草	15.2 g
30 火	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	生姜, にんにく, 玉ねぎ, もやし, 人参, キムチ, ニラ, ねぎ	668 kcal
	わかめスープ		鶏肉, わかめ, さば節, 出し昆布		人参, チンゲン菜, ねぎ	29.1 g
						16.3 g
					2.7 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

今月は中旬以降に地場産の玉ねぎを使用予定です

