令和2年　7月

献立表

全学年＜19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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	ごはん	○		米		717 kcal
水	豚肉の味噌漬け焼き		豚肉, 味噌			29.0 g
	おひたし		おかか	砂糖	キャベツ, もやし, 人参	22.2 g
	きのこの味噌汁		にぼし厚削り, 木綿豆腐, わかめ, 味噌		人参, しめじ, えのきたけ, ねぎ	2.2 g
2	ねじりパン	○		パン		896 kcal
木	クリスピーチキン		鶏肉	でんぷん, 小麦粉, コーンフレーク, 油	にんにく	43.6 g
	フレンチサラダ		ポークハム	油, 砂糖	小松菜, とうもろこし, 人参, エリンギ	31.1 g
	白いんげん豆の豆乳ポタージュ		白いんげんまめ, 調製豆乳, 豆乳ホイップ	油, じゃが芋	玉ねぎ, パセリ	4.0 g
3	夏野菜のカレーライス	○	豚肉, 無調整豆乳	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, かぼちゃ, なす, ズッキーニ	811 kcal
金	カラフルサラダ		ボンレスハム	油, 砂糖	キャベツ, とうもろこし, 赤ピーマン	26.2 g
						24.2 g
						2.7 g
6	じゃが芋のにんにくチャーハン	○	ベーコン	米, 油, じゃが芋	にんにく, 玉ねぎ, 葉ねぎ	714 kcal
月	鶏肉のチリソース煮		鶏肉	油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, ねぎ, しめじ	29.9 g
	中華スープ		ポークハム, さば節	ごま油	人参, キャベツ, 小松菜, 生姜	23.6 g
						3.3 g
7	七夕寿司	○	鶏肉, のり	米, 砂糖, 油	人参, 干し椎茸, オクラ	745 kcal
火	冬瓜のすまし汁　七夕メニュー		ベーコン, わかめ, さば節	麩	冬瓜, えのきたけ, 人参, 枝豆, ねぎ	24.8 g
	夏みかん（缶詰）				夏みかん缶	18.4 g
						3.0 g
8	ビビンバ丼	○	豚肉	米, 麦, 砂糖, 油, ごま油, 白ごま	ぜんまい, 人参, たけのこ, ニラ, 豆もやし, きゅうり, 小松菜	795 kcal
水	わかめと豆腐のスープ		わかめ, 木綿豆腐, さば節	ごま油	人参, 玉ねぎ, ねぎ	27.4 g
						29.8 g
						3.1 g
9	ごはん	○		米		736 kcal
木	生揚げの味噌ソース煮		豚肉, 生揚げ, 味噌	油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ, セロリ, グリンピース	30.4 g
	チンゲン菜のスープ		さば節		玉ねぎ, チンゲン菜, 人参, とうもろこし	23.5 g
						2.3 g
10	高菜ごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 油, 白ごま	高菜	846 kcal
金	豚肉となすの炒め煮		豚肉	油, 砂糖	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参, なす, いんげん	31.1 g
	だご汁		さば節, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	小麦粉	人参, 大根, ごぼう, 干し椎茸	30.4 g
						4.1 g
13	ひじきピラフ	○	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	803 kcal
月	鮭とポテトのトマト焼き		鮭	油, じゃが芋, パン粉	玉ねぎ, ピーマン	34.4 g
	卵スープ		ベーコン, 卵	オリーブ油	玉ねぎ, えのきたけ, セロリ	25.5 g
						3.2 g
14	ごはん	○		米		710 kcal
火	焼きししゃも		ししゃも			35.4 g
	切干大根の炒め煮		油揚げ	油, 砂糖	切干大根, 人参	19.4 g
	とろろ昆布のすまし汁		絹ごし豆腐, とろろ昆布, さば節		大根, えのきたけ, ねぎ	2.8 g
15	期　末　考　査　の　た　め　給　食　は　あ　り　ま　せ　ん					
16						
17	豚丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, ねぎ, しらたき	752 kcal
金	具沢山の味噌汁		油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節		キャベツ, 人参, ねぎ, ごぼう	29.5 g
						22.9 g
						2.7 g
20	冷やしサラダうどん	○	わかめ, さば節	うどん, 砂糖	キャベツ, 人参, もやし	702 kcal
月	豚肉とじゃが芋の揚げ煮		鶏肉	でんぷん, 油, じゃが芋, 砂糖	生姜, 人参, 玉ねぎ, いんげん	23.9 g
						28.4 g
						2.9 g
21	ひつまぶし	○	うなぎかば焼き, のり	米, ざらめ, でんぷん, 白ごま	人参, 葉ねぎ	717 kcal
火	すまし汁		鶏肉, わかめ, 絹ごし豆腐, かまぼこ, さば節	でんぷん	生姜, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ	30.4 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	20.9 g
						2.6 g
22	わかめごはん	○	わかめ	米, 白ごま		822 kcal
水	いわしのピリ辛ソースかけ		いわし	でんぷん, 油, 砂糖	生姜, にんにく, ねぎ	32.5 g
	枝豆のサラダ			油, 砂糖	枝豆, もやし, 小松菜, 人参, とうもろこし	27.7 g
	麩のすまし汁		さば節, かまぼこ	焼き麩	えのきたけ, 人参, ねぎ	2.7 g
27	ごはん	○	いい竹	米		810 kcal
月	クーブイリチー　沖縄料理		細切昆布, 豚肉	油, 黒砂糖	人参	31.3 g
	ゴーヤチャンプルー		豚肉, 生揚げ, 卵	油, 砂糖	にんにく, にがうり	33.2 g
	もずく汁		沖縄もずく, 木綿豆腐, さば節		白菜, ねぎ, 人参, 生姜	3.6 g
28	スタミナ丼	○	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, ニラ	724 kcal
火	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, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ	27.2 g
						20.4 g
						2.6 g
29	ピタパン	○		ピタパン		744 kcal
水	カレーミート		豚肉	油, 小麦粉	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, ピーマン	31.9 g
	ツナじゃが		ツナ	油, じゃが芋	にんにく, 玉ねぎ, とうもろこし	31.7 g
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		人参, 大根, キャベツ, 生姜, にんにく	3.7 g
30	ジャージャー麺	○	豚肉, 味噌	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, グリンピース	738 kcal
木	トマトと卵の中華スープ		木綿豆腐, さば節, 卵	でんぷん	玉ねぎ, 人参, トマト, チンゲン菜	35.8 g
						23.4 g
						4.0 g
31	えび入りかき揚げ丼	○	えび	米, 小麦粉, 油, 砂糖	ごぼう, 玉ねぎ, 人参, 葉ねぎ	720 kcal
金	ばち汁		油揚げ, さば節	そうめん	玉ねぎ, 人参, 干し椎茸, ねぎ	23.9 g
						15.4 g
						2.8 g

※食材の都合により献立が変更になることがありますが、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

今月の地場野菜

調布産：じゃがいも・玉ねぎ
木島平産：しめじ・えのき