



2023年 4月献立表(全13回)



調布市立調布中学校

日	献立名	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 火	花見寿司 けんちん汁 手作りみたらし団子	○	油揚げ,あなごかば 焼き,かまぼこ,か まぼこ,ぶた肉,絹 ごし豆腐,けずり	米,砂糖,じゃがい も,こんにゃく,こ んにゃく,白玉粉, 三温糖,でんぷん	人参,さやえんどう	741 kcal 28.8 g 17.8 g 3.6 g
12 水	カレーうどん 餅入り巾着煮 わかめサラダ セミノール	○	ぶた肉,けずり,油 揚げ,鶏挽肉,大豆	冷凍うどん,小麦 粉,でんぷん,こ んにゃく,トック,三 温糖,砂糖	炒め油,サラダ 油,ごま油,白ご ま	736 kcal 33.2 g 27.7 g 3.9 g
13 木	梅若ごはん ぎせい豆腐 春野菜の吉野汁 いちご	○	鶏挽肉,絞り豆腐, 卵,とり肉,油揚げ, けずり	米,砂糖,でんぷん, こんにゃく,こ んにゃく	白ごま,炒め油	730 kcal 32.2 g 23.1 g 3.7 g
14 金	セサミパン キャベツ入りメンチカツ カラフルポテトソテー 野菜スープ カラマンダリン	○	豚挽肉,ベーコン, けずり	セサミパン,パン 粉,小麦粉,パン粉, じゃがいも	揚げ油,炒め油	758 kcal 32.1 g 28.7 g 3.8 g
17 月	筍ごはん たんぼぼしゅうまい 細切り野菜の中華あえ 豆腐とわかめのすまし汁	○	とり肉,油揚げ,豚 挽肉,鶏挽肉,木綿 豆腐,冷凍錦糸卵, ロースハム,絹ごし 豆腐,けずり	米,砂糖,パン粉,で んぷん,しゅうまい の皮	ごま油,白ごま	729 kcal 35.4 g 27.5 g 3.9 g
18 火	パインパン 新じゃがとアスパラのクリームグラタン かぶと春キャベツのスープ煮 バナナ	○	とり肉,ひよこま め,ベーコン	パインパン,じゃが いも,小麦粉,パン 粉	炒め油,サラダ 油,バター	813 kcal 29.5 g 29.5 g 3.8 g
19 水	カレーライス コールスローサラダ 白玉ポンチ	○	ぶた肉,ロースハム	アルファ米,小麦 粉,じゃがいも,白 玉団子,白玉団子 (紅),砂糖	炒め油,バター, サラダ油	841 kcal 25.5 g 25.3 g 3.3 g
20 木	はちみつレモントースト トマトシチュー コーンサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	ぶた肉,大豆	食パン,はちみつ, 小麦粉,じゃがい も,砂糖	バター,炒め油, サラダ油,乳不 使用マーガリン	809 kcal 30.4 g 31.7 g 3.8 g
21 金	五目クッパ 魚とチーズの包み揚げ ナムル 河内晩柑	○	とり肉,けずり,卵, ます	アルファ米,でんぷ ん,春巻きの皮,小 麦粉	白ごま,ごま油, 揚げ油	725 kcal 36.4 g 24.0 g 3.0 g
24 月	弁当日 (調理校である石原小学校が振替休業日のため)					
25 火	スパゲティーミートソース 春キャベツのスープ いちごマドレーヌ(乳・卵なし)	○	ベーコン,豚挽肉, 大豆,けずり,ペー コン,絹ごし豆腐, 豆乳	スパゲティ,砂糖, 小麦粉,三温糖,は ちみつ	オリーブ油,サ ラダ油,炒め油	785 kcal 32.0 g 25.4 g 3.2 g
26 水	五目チャーハン 白身魚のウースタン パリパリスイートポテト	○	チャーシュー,むき えび,タラ,絹ごし 豆腐,かまぼこ,け ずり,豆乳クリーム	アルファ米,でんぷ ん,さつまいも,三 温糖,春巻きの皮	サラダ油,炒め 油,白ごま,黒ご ま,揚げ油	704 kcal 30.8 g 18.0 g 3.2 g
27 木	ごはん ひじきふりかけ 新じゃがの旨煮 春キャベツのおひたし 甘夏	○	おおか,ぶた肉,豚 バラ肉,生揚げ,け ずり	米,砂糖,じゃがい も,こんにゃく,こ んにゃく	炒め油,白ごま	743 kcal 29.6 g 18.3 g 2.8 g
28 金	マーボー豆腐丼 中華風コーンスープ いちごミルクゼリー	○	豚挽肉,木綿豆腐, 赤味噌,ベーコン, 卵	米,麦,でんぷん,砂 糖	炒め油,ごま油	809 kcal 32.3 g 28.2 g 3.2 g

※行事, 仕入れの都合により, 献立を変更することがあります。ご了承ください。

※献立表には, 調味料等細かい材料は記載されていませんのでご注意ください。