

4月

給食献立表

調布市立第五中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂		
12月	ソフトフランスパン							ソフトフランスパン(卵乳なし)	819 kcal	
	白いんげん豆のコロッケ	○	白いんげんまめ、豚挽肉、刻み大豆			玉葱		じゃがいも、小麦粉、生パン粉、パン粉	炒め油、揚げ油	31.8 g
	スパゲティ-サラダ		ロースハム		人参	きゅうり、キャベツ		スパゲティ、砂糖	ノンエッグマヨネーズ、サラダ油	32.0 g
	春キャベツのスープ		ベーコン、けずり		人参	冷凍ホールコーン、春キャベツ				4.0 g
13日	和風カラフルごはん		大豆	炊き込みわかめ		冷凍枝豆、カリカリ梅刻み		米		789 kcal
	チーズハンバーグ	○	豚挽肉、刻み大豆、絞り豆腐	ダイスチーズ	人参	玉葱		生パン粉	炒め油	32.2 g
	ジャーマンポテト		ベーコン		パセリ	ホールコーン、玉葱		じゃがいも	炒め油	26.2 g
	春雨スープ		鶏モモ肉、けずり		小松菜、人参	ねぎ、もやし		春雨	ごま油	3.9 g
14日	ごはん							米		696 kcal
	ひじきふりかけ		おかか	干ひじき、じゃこ				砂糖	炒め油、白ごま	33.6 g
	花シューマイ	○	豚挽肉、鶏挽肉、刻み大豆、絞り豆腐			玉葱、生姜、干し椎茸		でんぶん、しゅうまいの皮		21.0 g
	野菜のおかか和え		おかか		小松菜、人参	もやし、キャベツ			ノンエッグマヨネーズ	3.9 g
15日	味噌汁(豆腐、若布)		絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、けずり	生わかめ		ねぎ				
	ミルメーク(牛乳に混ぜて飲用)							ミルメーク		667 kcal
	チキンライス	○	鶏モモ肉		人参	玉葱、ホールコーン、グリーンピース		米	炒め油	23.1 g
	かぼちゃのグラタン		豆乳、豆乳クリーム		人参、プロックリー、かぼちゃ、パセリ	玉葱、マッシュルーム		小麦粉、パン粉	乳不使用マーガリン、炒め油、サラダ油	20.1 g
16日	レンズ豆のスープ		ベーコン、レンズまめ		人参	玉葱、キャベツ				3.6 g
	ココア揚げパン							ツイストパン乳卵不使用、グラニュー糖	揚げ油	568 kcal
	潮騒うどん	○	なると(卵なし)、けずり	生わかめ	人参、小松菜	ねぎ		冷凍うどん		20.4 g
	春野菜の炊き合わせ		鶏モモ肉		新人参、いんげん	フレッシュたけのこ、ふき		こんにやく、新じゃがいも、砂糖	炒め油	17.4 g
19日	セミノールオレンジ					セミノール				3.7 g
	筍ごはん		鶏肉、油揚げ		人参	筍		米、砂糖		650 kcal
	焼きししゃも	○		ししゃも						29.6 g
	野菜ソテー		豚モモ肉		人参、ピーマン	玉葱、キャベツ		春雨	炒め油、ごま油	17.7 g
20日	田舎汁		けずり、赤味噌、白味噌		人参、小松菜	大根、ねぎ、しめじ		じゃがいも		3.5 g
	ナン							ナン(乳・卵不使用)		903 kcal
	キーマカレー	○	ベーコン、刻み大豆、豚挽肉		人参、ホールトマト	にんにく、生姜、玉葱、セロリー		小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	31.9 g
	にんにくのスープ		ベーコン		トマト、パセリ	にんにく、玉葱、マッシュルーム		パン粉	オリーブ油	30.2 g
21日	白玉ポンチ					みかん、黄桃、パイナップル、レモン		白玉団子、砂糖		4.1 g
	家常豆腐丼		豚モモ肉、生揚げ、赤味噌、けずり		人参、ピーマン	筍、干し椎茸、ねぎ、白菜、にんにく、生姜		米、砂糖、でんぶん	炒め油、ごま油	721 kcal
	わかめスープ	○	けずり	生わかめ	人参	ねぎ、筍、生姜			ごま油	26.9 g
	野菜チップ				かぼちゃ	れんこん		さつまいも、じゃがいも	揚げ油	24.9 g
22日	しょうゆラーメン		豚バラ肉	生わかめ	人参	にんにく、生姜、ねぎ、もやし、しなちく		蒸し中華めん(卵なし)	炒め油	637 kcal
	春巻	○	豚モモ肉		人参	にんにく、生姜、たけのこ、干し椎茸、キャベツ		春雨、でんぶん、春巻きの皮	炒め油、ごま油、揚げ油	21.4 g
	味噌ドレサラダ(ちくわ)		竹輪(アレルギー用)、白味噌		人参	ホールコーン、きゅうり、キャベツ		砂糖	サラダ油	24.6 g
	デコボン					デコボン				5.1 g
23日	新ごぼうのまぜごはん		油揚げ		人参、いんげん	新ごぼう		米、砂糖	炒め油	609 kcal
	いかの南蛮焼き	○	いか		鷹の爪	ねぎ、にんにく、生姜			白ごま	29.4 g
	春きゃべつのおひたし		おかか		小松菜、人参	キャベツ				14.0 g
	味噌汁		赤味噌、白味噌、けずり	生わかめ		玉葱		じゃがいも		3.9 g
26日	オレンジフレンチトースト		豆乳			パレリアオレンジ濃縮還元ジュース		イギリス食パン(乳卵なし)、砂糖		638 kcal
	ボークシチュー	○	豚肉		人参	玉葱、セロリー		じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	21.2 g
	れんこんチップサラダ				人参	れんこん、キャベツ、きゅうり、もやし		はちみつ	揚げ油、サラダ油	24.2 g
										2.8 g
27日	ごはん							米		692 kcal
	かつおふりかけ	○	粉かつお					砂糖	白ごま	27.1 g
	新じゃがうま煮		豚肉、生揚げ、さつま揚げ		人参、いんげん	玉葱、たけのこ		新じゃがいも、糸こんにやく、砂糖	炒め油	16.3 g
	白菜とえのきのみそ汁		けずり、赤味噌、白味噌		人参、小松菜	白菜、ねぎ、えのきたけ				3.2 g
28日	五目チャーハン		焼き豚、えび、卵		人参	ねぎ、グリーンピース		米	炒め油	671 kcal
	白身魚のチリソースかけ	○	メルルーサ			にんにく、生姜、ねぎ		でんぶん、砂糖	揚げ油、ごま油	31.2 g
	青のりポテト			青のり				じゃがいも		19.5 g
	レタスとハムのスープ		ロースハム、けずり		人参	レタス、ねぎ、えのきたけ、ホールコーン				4.0 g

※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の市内産野菜は小松菜の予定です。長野県木島平村産はしめじ・えのきたけの予定です。