

5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		アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 油脂	
2月	木島平のごはん						米		599 kcal
	新茶ふりかけ		青のり、★じゃこ					★白ごま	27.3 g
	めばるのピリカラフル	○	★めばる		万能ねぎ、赤ピーマン、ピーマン	生姜、黄ピーマン、にんにく	でんぶん、砂糖	揚げ油、ごま油	16.7 g
	きゃべつの塩昆布和え			塩昆布	人参	キャベツ、きゅうり		ごま油	3.0 g
	味噌汁		赤味噌、白味噌、けずり	生わかめ	人参	ねぎ、しめじ	じゃがいも		
6金	梅ちりめんごはん		★じゃこ			カリカリ梅刻み	米		712 kcal
	キャベツ入りメンチカツ	○	豚挽肉、刻み大豆、赤味噌		人参	キャベツ、玉葱、生姜	パン粉、砂糖、小麦粉	揚げ油	29.4 g
	炒めビーフン		豚モモ肉		ピーマン、人参	キャベツ、筍、干し椎茸	ビーフン	炒め油	24.1 g
	鶏肉とレタスのスープ		鶏肉、けずり		人参	レタス、ねぎ、えのきたけ	でんぶん		4.7 g
9月	中華風炊き込みごはん		豚モモ肉	★干しえび	人参、小松菜	干し椎茸、たけのこ、ねぎ	米、もち米、砂糖	ごま油	577 kcal
	おあげdeぎょうざ	○	豚挽肉、刻み大豆、油揚げ		ニラ、人参	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	でんぶん	ごま油、揚げ油	21.0 g
	大根と水菜のさっぱりサラダ				人参、水菜	大根、ゆず果汁			22.7 g
	つぶつぶゼリー		ゼラチン	寒天		みかんジュース、レモン、みかん	砂糖		2.3 g
10火	中華丼	○	豚肉、★いか、★えび		人参、チンゲン菜	生姜、筍、玉葱、白菜、きくらげ、にんにく	米、でんぶん	炒め油、ごま油	580 kcal
	若布スープ		豚モモ肉、絹ごし豆腐、けずり	生わかめ	人参	もやし、ねぎ、生姜		ごま油	24.1 g
	バインゼリー		ゼラチン	寒天		バインストレートジュース、マラヤバイン	砂糖		13.7 g
11水	ジャンバラヤ	○	豚挽肉		人参、赤ピーマン	グリーンピース、マッシュルーム、玉葱	米、砂糖	炒め油	651 kcal
	新じゃがとアスパラのグラタン		鶏モモ肉、豆乳、豆乳クリーム	★ビザチーズ	人参、アスパラガス	玉葱、マッシュルーム	新じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	24.5 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン、けずり		人参	玉葱、キャベツ、えのきたけ			24.7 g
12木	若竹うどん	○		生わかめ	人参、小松菜	たけのこ、ねぎ	冷凍うどん(卵乳なし)		614 kcal
	ししゃものオランダ揚げ		豆乳	ししゃも	人参、パセリ		小麦粉	揚げ油	25.6 g
	野菜炒め		豆乳		人参、ニラ	玉葱、キャベツ、もやし、きくらげ、にんにく		炒め油、ごま油	20.3 g
	抹茶金時蒸しパン						蒸しパンミックス、砂糖、ぬれ甘納豆	乳不使用マーガリン	3.9 g
13金	スラッピージョー(ミートサンド)	○	豚挽肉、絞豆腐		人参	玉葱	コッペパン 乳卵不使用、パン粉	炒め油	650 kcal
	クラムチャウダー		★あさり、ベーコン、豆乳、豆乳クリーム		人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉	炒め油、乳不使用マーガリン、サラダ油	23.7 g
	バリバリサラダ(わか)				人参	キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱	ワンタンの皮、砂糖	揚げ油、サラダ油	31.3 g
	チョコゼリー		豆乳、豆乳クリーム	アガー			砂糖		3.7 g
16月	和風彩りごはん	○	大豆	★じゃこ、炊き込みわかめ		冷凍枝豆、カリカリ梅刻み	米		725 kcal
	肉じゃがうま煮		豚肉、生揚げ、★さつま揚げ		人参、いんげん	玉葱、たけのこ、干し椎茸	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	炒め油	27.0 g
	あおさ汁		赤味噌、白味噌	あおさ(素干し)	人参	大根、えのきたけ、ねぎ			22.8 g
	ごぼうのから揚げ					ごぼう	砂糖、でんぶん、小麦粉	揚げ油	4.3 g
17火	スパゲッティナポリタン	○	ロースハム、ベーコン		人参、ピーマン	玉葱、にんにく	スパゲッティ	炒め油	607 kcal
	野菜スープ		豚肉		人参	にんにく、セロリー、玉葱、キャベツ、コーン		オリーブ油	23.6 g
	じゃが芋のタルト		ベーコン、豆乳クリーム	★ビザチーズ			じゃがいも	乳不使用マーガリン	24.4 g
18水	グリーンピースごはん	○				グリーンピース(生)	米、もち米		631 kcal
	麻婆豆腐		豚挽肉、押し豆腐、赤味噌		人参	生姜、にんにく、玉葱、たけのこ、ねぎ、干し椎茸	砂糖、でんぶん	炒め油、ごま油	24.2 g
	コーンサラダ				人参	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、玉葱	砂糖	サラダ油	19.1 g
	カラマンダリン					カラマンダリン			3.4 g
19木	メキシカンピラフ	○	ウィンナー		人参	玉葱、コーン、マッシュルーム、グリーンピース	米	乳不使用マーガリン、炒め油	735 kcal
	鮭のポテサラ焼き		★鮭	★ビザチーズ	人参、いんげん	玉葱、コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	31.7 g
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉、けずり		人参、チンゲン菜	筍、玉葱	でんぶん		33.8 g
20金	肉味噌ごはん	○	豚挽肉、赤味噌		鷹の爪	にんにく、筍、ねぎ	米、砂糖	ごま油	674 kcal
	いかのかりんと揚げ		★いか				でんぶん	揚げ油	35.7 g
	野菜の磯和え			焼きのり	ほうれんそう、人参	キャベツ、もやし	砂糖		20.6 g
	しらす入りかきたま汁		鶏肉、絹ごし豆腐、★卵、けずり	生わかめ、★しらす干し	人参	ねぎ、えのきたけ	でんぶん		4.9 g
23月	デコボン					デコボン			
	ごはんのりの佃煮	○		焼きのり			米		658 kcal
	豆入り筑前煮		鶏モモ肉、生揚げ、大豆		人参、いんげん	ごぼう、たけのこ	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	炒め油	19.0 g
24火	豆腐団子となめこのみそ汁		絞豆腐、鶏挽肉、赤味噌、白味噌、けずり		人参	なめこ、大根、ねぎ	おろし山芋、でんぶん		3.7 g
	キムタクごはん	○	豚バラ肉		人参	にんにく、キムチ、玉葱、つば漬け、ねぎ	米、米粒麦	炒め油、ごま油	695 kcal
	鱈のヤニヨムジャン焼き		★鱈		にんにくの芽	生姜、にんにく、★りんご、ねぎ	砂糖		32.1 g
	もやしソテー		ベーコン		ピーマン、赤ピーマン	玉葱、もやし、にんにく		ごま油	28.1 g
25水	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	4.2 g
	きな粉豆乳トースト	○	調製豆乳、きな粉		チンゲン菜、人参	ねぎ、にんにく、生姜、筍、コーン	食パン(乳卵なし)、砂		627 kcal
	鶏肉とコーンの揚煮		鶏モモ肉				でんぶん、じゃがいも、砂糖	揚げ油、炒め油	28.4 g
26木	ワンタンスープ		豚挽肉、けずり		小松菜、人参	生姜、もやし、しなちく、ねぎ	でんぶん、ワンタンの皮	ごま油	22.0 g
	ソース焼きそば	○	豚肉	青のり	人参	玉葱、ねぎ、もやし、キャベツ、干し椎茸、筍	蒸し中華めん	炒め油	628 kcal
	ニラとコーンのスープ		鶏モモ肉、絹ごし豆腐、けずり		人参、ニラ	玉葱、コーン			25.5 g
	もちもちさつまドーナツ		豆乳				ホットケーキミックス、白玉粉、さつまいも、砂糖	揚げ油	22.5 g
27金	カットバイン					★カットバイン			4.1 g
	お疲れ様カツカレー	○	豚モモ肉、豚ロース		人参	にんにく、生姜、玉葱	米、小麦粉、パン粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	842 kcal
	ガルバンゾーサラダ		ひよこまめ(ゆで)		人参	もやし、冷凍枝豆、キャベツ、コーン、にんにく	砂糖	サラダ油	26.7 g
	サイダーボンチ					★バイン、みかん、★メロン	ナタデココ		36.5 g
31火	オレンジジュース					オレンジジュース			2.7 g
	ブルコギのつけ丼	○	豚モモ肉		アスパラガス、人参	にんにく、ねぎ、玉葱、セロリー	米、砂糖	炒め油、ごま油	621 kcal
	中華サラダ		けずり、★卵		人参	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	砂糖	サラダ油、ごま油	27.0 g
トマト入り卵スープ				人参、トマト、チンゲン菜	玉葱	でんぶん		19.4 g	
メロン					★メロン			3.7 g	

※学校で対応生徒のいるアレルギー食品には★記号を表示しています。

※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えのきたけとなめこの予定です。