



[5月 献立表]

調布市立第五中学校

2023年 5月

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	たんぱく質 食塩相当量	
1 月	木島平のごはん				米	627 kcal	
	新茶ふりかけ		青のり、じゃこ		白ごま	31.5 g	
	めばるのポリカラフル	○	めばる	生姜、万能ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、にんにく	でんぷん、揚げ油、ごま油、砂糖	17.1 g	
	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	キャベツ、きゅうり、人参	ごま油	3.2 g	
2 月	味噌汁		わかめ、赤味噌、白味噌、けずり	人参、ねぎ、しめじ	じゃがいも		
	グリーンピースごはん			グリーンピース(缶)	米、もち米	620 kcal	
	麻婆豆腐	○	豚挽肉、押し豆腐、赤味噌	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、ねぎ、干し椎茸	炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん	24.0 g	
	コーンサラダ			キャベツ、人参、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉葱	砂糖、サラダ油	19.5 g	
8 月	甘夏			甘夏みかん		3.4 g	
	中華丼		豚肉、いか、えび	生姜、葱、人参、玉葱、白米、さくらげ、チンゲン菜、にんにく	米、炒め油、ごま油、でんぷん	863 kcal	
	若布スープ	○	豚モモ肉、わかめ、絹ごし豆腐、けずり	人参、もやし、ねぎ、生姜	ごま油	25.2 g	
	黒糖ちんすこう				小麦粉、黒砂糖、砂糖、ラード、サラダ油	19.8 g 3.3 g	
9 月	きな粉豆乳トースト		調製豆乳、きな粉		食パン(乳脂なし)、砂糖	619 kcal	
	鶏肉とコーンの揚煮	○	鶏モモ肉	ねぎ、にんにく、生姜、チンゲン菜、葱、人参、ホールコーン	でんぷん、揚げ油、じゃがいも、炒め油、砂糖	28.2 g	
	ワンタンスープ		豚挽肉、けずり	生姜、もやし、小松菜、ねぎ、人参	でんぷん、ワンタンの皮、ごま油	21.7 g 3.4 g	
	梅ちりめんごはん		じゃこ	かりかり梅	米	743 kcal	
10 月	キャベツ入りメンチカツ	○	豚挽肉、大豆、赤味噌	キャベツ、人参、玉葱、生姜	パン粉、砂糖、小麦粉、揚げ油	30.6 g	
	炒めビーフン		豚モモ肉	ピーマン、キャベツ、人参、葱、干し椎茸	炒め油、ビーフン	24.4 g	
	鶏肉とレタスのスープ		鶏肉、けずり	レタス、人参、ねぎ、えのきたけ	でんぷん	4.9 g	
	塩ラーメン	○	豚モモ肉	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、さくらげ、ねぎ	蒸し中華めん、炒め油	698 kcal	
11 月	春巻		豚モモ肉	にんにく、生姜、たけのこ、人参、干し椎茸、キャベツ	炒め油、春雨、でんぷん、ごま油、春巻きの皮、揚げ油	24.0 g	
	味噌ドレサラダ	○	白味噌	人参、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	じゃがいも、揚げ油、サラダ油、砂糖	25.4 g	
	デコポン			デコポン		4.7 g	
	ジャンバラヤ		豚挽肉	人参、グリーンピース、マッシュルーム、玉葱、赤ピーマン	米、炒め油、砂糖	656 kcal	
12 月	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(植物性脂肪)、ピザチーズ	玉葱、人参、マッシュルーム、アスパラガス	炒め油、新じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	28.8 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		24.8 g 4.4 g	
	和風彩りごはん		大豆、じゃこ、炊き込みわかめ	枝豆、かりかり梅	米	741 kcal	
	肉じゃがうま煮	○	豚肉、生揚げ、さつま揚げ	人参、玉葱、たけのこ、干し椎茸、いんげん	炒め油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	27.8 g	
15 月	あおさ汁		あおさ(凍干し)、赤味噌、白味噌	人参、大根、えのきたけ、ねぎ		23.4 g	
	ごぼうのから揚げ			ごぼう	砂糖、でんぷん、小麦粉、揚げ油	4.3 g	
	スラッピージョー(ミートサンド)		豚挽肉、絞豆腐	人参、玉葱	ライ麦パン(卵乳なし)、炒め油、パン粉	687 kcal	
	クラムチャウダー	○	あさりむきみ、ベーコン、豆乳、豆乳クリーム(植物性脂肪)	玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ	炒め油、じゃがいも、乳不使用マーガリン、サラダ油、小麦粉	24.9 g	
16 月	バリバリサラダ			キャベツ、きゅうり、もやし、人参、玉葱	ワンタンの皮、揚げ油、砂糖、サラダ油	31.7 g	
	チョコゼリー		アガー、豆乳、豆乳クリーム(植物性脂肪)		砂糖	3.9 g	
	メキシカンピラフ		ウィンナー	玉葱、人参、ホールコーン、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	769 kcal	
	鮭のポテサラ焼き	○	鮭、ピザチーズ	玉葱、ホールコーン、人参、いんげん	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	32.8 g	
17 月	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉、けずり	葱、人参、玉葱、チンゲン菜	でんぷん	34.6 g 4.9 g	
	スパゲッティーナポリタン		ロースハム、ベーコン	玉葱、人参、ピーマン、にんにく	スパゲッティ、炒め油	673 kcal	
	じゃが芋のタルト	○	ベーコン、豆乳クリーム(植物性脂肪)、ピザチーズ		じゃがいも、乳不使用マーガリン	26.6 g	
	野菜スープ		ベーコン、けずり	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、人参、ホールコーン	オリーブ油	27.7 g 4.6 g	
18 月	中華風炊き込みごはん		豚モモ肉、干しえび	干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、小松菜	米、もち米、砂糖、ごま油	635 kcal	
	おあげdeぎょうざ	○	豚挽肉、大豆、油揚げ	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ、人参	ごま油、でんぷん、揚げ油	22.4 g	
	大根と水菜のさっぱりサラダ			大根、人参、水菜、ゆず果汁		23.4 g	
	つぶつぶゼリー		寒天、ゼラチン	みかんジュース、レモン果汁、みかんレトルト	砂糖	2.7 g	
19 月	肉味噌ごはん		豚挽肉、赤味噌	葱の爪、にんにく、葱、ねぎ	米、ごま油、砂糖	687 kcal	
	いかのかりんと揚げ	○	いか		でんぷん、揚げ油	37.6 g	
	野菜の磯和え		焼きのり	ほうれんそう、キャベツ、もやし、人参	砂糖	21.1 g	
	しらす入りかきたま汁		鶏肉、絹ごし豆腐、わかめ、しらす干し、卵、けずり	人参、ねぎ、えのきたけ	でんぷん	5.3 g	
22 月	小玉すいか			すいか IM			
	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、葱	蒸し中華めん、炒め油	611 kcal	
	ニラとコーンのスープ	○	鶏モモ肉、絹ごし豆腐、けずり	玉葱、人参、ニラ、ホールコーン		23.7 g	
	もちもちさつまどーナツ		豆乳		ホットケーキミックス、白玉粉、さつま芋も、砂糖、揚げ油	21.5 g	
23 月	カットパイ			カットパイ		4.0 g	
	ごはん				米	680 kcal	
	のりの佃煮		焼きのり		砂糖	33.2 g	
	豆入り筑前煮	○	鶏モモ肉、生揚げ、大豆	人参、ごぼう、たけのこ、いんげん	炒め油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	20.1 g	
24 月	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	なめこ、大根、ねぎ、人参	おろし山芋、でんぷん	3.9 g	
	勝つカレー		豚モモ肉、豚ロース	にんにく、生姜、玉葱、人参	米、炒め油、小麦粉、サラダ油、乳不使用マーガリン、パン粉、生パン粉、揚げ油	897 kcal	
	ガルパンソーサラダ	○	ひよこまめ	もやし、人参、枝豆、キャベツ、ホールコーン、にんにく	砂糖、サラダ油	27.7 g	
	サイダーボンチ			パンレトルト、みかんレトルト	ナタデココ	38.2 g 3.0 g	
25 月	キムタクごはん		豚バラ肉	にんにく、キムチ、玉葱、人参、つぼ揚げ、ねぎ	米、炒め油、ごま油	719 kcal	
	鱈のヤニヨムジャン焼き	○	さわら	生姜、にんにく、りんご、ねぎ、にんにくの芽	砂糖	34.7 g	
	もやしソテー		ベーコン	玉葱、もやし、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	ごま油	29.2 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	4.3 g	
29 月	布田小学校がお休みのためお弁当を持ってきてください。						
	ブルコギのつけ丼		豚モモ肉	にんにく、ねぎ、アスパラガス、人参、玉葱、もやし、セロリ	米、炒め油、砂糖、ごま油	657 kcal	
	中華サラダ	○		人参、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	サラダ油、ごま油、砂糖	28.8 g	
	トマト入り卵スープ		けずり、卵	玉葱、人参、トマト、チンゲン菜	でんぷん	20.3 g	
30 月	メロン			メロン		3.9 g	
	若竹うどん		生わかめ	たけのこ、人参、ねぎ、小松菜	うどん(卵乳なし)	640 kcal	
	ししゃものオランダ揚げ	○	ししゃも、豆乳	人参、パセリ	小麦粉、揚げ油	26.4 g	
	野菜炒め			玉葱、人参、キャベツ、ニラ、もやし、さくらげ、にんにく	炒め油、ごま油	20.5 g	
31 月	抹茶金時蒸しパン		豆乳		蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖、ぬれ餅粉	3.9 g	

※材料の仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご承知ください。

