



[6 月 献 立 表]



2023年 6月

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	鶏ごぼうピラフ	鶏もも肉	人参、ごぼう、玉葱、マッシュルーム、パセリ		米、乳不使用マーガリン、炒め油	697 kcal
	鮭のハーブ焼き	鮭	パセリ、にんにく、パセリ		オリーブ油、パン粉	32.9 g
	エリンギとベーコンソテー	ベーコン	エリンギ、キャベツ、人参、ホールコーン		炒め油、ごま油、砂糖	24.1 g
	ミネストローネ	ベーコン	にんにく、人参、玉葱、ホールトマト、ホールコーン、パセリ		炒め油、じゃがいも	4.1 g
2 金	こぎつねごはん	油揚げ	人参、干し椎茸、小松菜		米、砂糖、白ごま	726 kcal
	ぎせい豆腐	鶏挽肉、絞り豆腐、卵	ねぎ、人参、干し椎茸		炒め油、砂糖、でんぷん	31.3 g
	塩肉じゃが	豚モモ肉、けずり、高野豆腐	玉葱、人参、グリーンピース		炒め油、こんにゃく、砂糖、じゃがいも	25.9 g
	美生柑		美生柑			2.6 g
5 月	山坂達者飯	臭打ち豆、しらす干し			米、さつまいも、揚げ油、砂糖	716 kcal
	にぎすのせんべい揚げ	にぎす			米粉、揚げ油	31.9 g
	鶏団子と野菜の煮物	鶏挽肉、絞り豆腐、けずり	生姜、ねぎ、人参、干し椎茸、葱、いんげん		でんぷん、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	20.7 g
	さくらんぼ		さくらんぼ			3.0 g
6 火	ガーリックトースト		にんにく、パセリ		食パン（乳卵なし）、乳不使用マーガリン	615 kcal
	ポークビーンズ	ベーコン、豚肉、白いんげんまめ、赤いんげん豆	にんにく、玉葱、人参、ホールトマト、グリーンピース		炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、乳不使用マーガリン、砂糖	22.2 g
	コーンフレークサラダ		人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱、りんご		コーンフレーク、砂糖、サラダ油	28.2 g
						3.3 g
7 水	焼豚チャーハン	焼き豚	人参、ねぎ、グリーンピース		米、ごま油、炒め油	613 kcal
	いかステーキ	いか	玉葱		でんぷん、揚げ油、サラダ油、砂糖	32.8 g
	もやしと枝豆の中華あえ	鶏もも肉、わかめ	もやし、小松菜、人参、枝豆		砂糖、ごま油	18.3 g
	若布とえのきのスープ	鶏もも肉、わかめ	人参、えのきたけ、キャベツ、もやし、ねぎ			4.3 g
8 木	あんかけ焼きそば	豚モモ肉、えび、いか	にんにく、生姜、人参、玉葱、葱、キャベツ、もやし、きくらげ、テンゲン菜		チャーメン（乳卵なし）、炒め油、ごま油、でんぷん	626 kcal
	豆腐チゲ	木綿豆腐、豚バラ肉、白味噌	キムチ、大根、白菜、人参、ねぎ、ニラ、しめじ		ごま油、でんぷん	30.4 g
	生パイン		パイナップル			30.9 g
						3.9 g
9 金	ビビンバ	豚挽肉	豆もやし、人参、にんにく、ねぎ、小松菜		米、炒め油、砂糖、すりごま、ごま油	761 kcal
	魚の甘酢あんかけ	まあじ、けずり	生姜、人参、玉葱、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン		でんぷん、小麦粉、揚げ油、砂糖	36.4 g
	トック入りスープ	焼き豚、わかめ	えのきたけ、もやし、人参、ニラ、ねぎ、生姜		トック	23.1 g
						2.1 g
12 月	鰯の梅照り丼	いわし、けずり	梅肉、生姜、キャベツ		米、でんぷん、サラダ油、砂糖、はちみつ、白ごま、炒め油	735 kcal
	味噌汁	木綿豆腐、赤味噌、白味噌、けずり	大根、人参、ねぎ		じゃがいも、こんにゃく	28.5 g
	あじさいゼリー	寒天、ゼラチン	クランベリージュース、ぶどう、100%マスカットジュース		砂糖	19.8 g
						2.0 g
13 火	スパゲッティ地中海ソース	えび、いか、あさり	鷹の爪、にんにく、セロリ、玉葱、人参、ホールトマト		スパゲッティ、炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	638 kcal
	豆乳のキッシュ	ベーコン、卵、豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）、ビザチーズ	玉葱、赤ピーマン、ホールコーン、小松菜、かぼちゃ		炒め油	33.4 g
	にんにくドレッシングサラダ	じゃこ	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、にんにく		ごま油	27.7 g
						3.5 g
14 水	テジクッパ	豚モモ肉 糸切り	にんにく、葱、大根、人参、干し椎茸、ねぎ、ニラ		アルファ化米、米、ごま油	612 kcal
	真珠蒸し(二色)	豚挽肉	生姜、玉葱、干し椎茸		もち米、でんぷん	26.9 g
	じゃが芋の中華炒め	豚モモ肉 糸切り	生姜、ピーマン、もやし、玉葱		炒め油、じゃがいも	20.9 g
						3.4 g
15 木	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン（乳卵なし）	583 kcal
	豆腐のクリームグラタン	豚挽肉、大豆トッパー、押し豆腐、絹ごし豆腐、ビザチーズ	にんにく、玉葱、人参		炒め油	27.8 g
	アスパラ入りグリーンサラダ		キャベツ、アスパラガス、きゅうり		サラダ油、砂糖	25.9 g
	森のきのこスープ	ベーコン、鶏モモ肉	生しいたけ、しめじ、えのきたけ、玉葱、ほうれんそう、人参		炒め油	4.0 g
16 金	ごはん				米	732 kcal
	回鍋肉	豚バラ肉、生揚げ、赤味噌	にんにく、生姜、ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン		炒め油、砂糖	31.4 g
	白身魚のウースタン風	かれい、木綿豆腐、かまぼこ、けずり	生姜、ねぎ、人参、テンゲン菜		でんぷん	23.6 g
	おかしな目玉焼き	寒天、ゼラチン、調整豆乳	黄桃		砂糖	2.8 g
19 月	けんちんうどん	鶏モモ肉、油揚げ	人参、大根、ごぼう、小松菜、ねぎ		冷凍うどん（乳卵なし）、炒め油、こんにゃく	728 kcal
	あじさい揚げ	ツナ、豚挽肉	玉葱、生姜		小麦粉、サイコロパン（乳卵なし）、揚げ油	32.7 g
	ささみとキャベツの梅サラダ	鶏肉ささ身	キャベツ、きゅうり、人参、梅肉		ごま油、砂糖	34.7 g
						3.9 g
20 火	りんごジュース		りんごジュース			787 kcal
	お赤飯	ささげ			米、もち米、黒ごま	25.1 g
	クリスマスチキン	鶏モモ肉	にんにく、生姜、玉葱		小麦粉、コーンフレーク、揚げ油	17.6 g
	お祝いすまし汁	絹ごし豆腐、ちらしかまぼこ（乳卵なし）、けずり	人参、たけのこ、えのきたけ、小松菜、ねぎ			2.8 g
23 金	紅白ポンチ(白玉)		みかん缶、パイナップル、レモン果汁		白玉団子、白玉団子(紅)、砂糖	
	五日おこわ	鶏挽肉、油揚げ	人参、干し椎茸、ごぼう		アルファ化米、炒め油、米こんにゃく、砂糖	775 kcal
	チキンごぼう	鶏胸肉	ごぼう、人参、枝豆		でんぷん、揚げ油、じゃがいも、砂糖	36.0 g
	具だくさん汁	豚肉、絹ごし豆腐、白味噌、赤味噌、けずり	かぼちゃ、しめじ、大根、人参、小松菜		炒め油	27.6 g
26 月	すいか		すいか			3.9 g
	ドライカレー	豚挽肉	にんにく、生姜、ピーマン、玉葱、人参、りんご、レーズン、ホールトマト、グリーンピース		米、炒め油、小麦粉	735 kcal
	えび団子スープ	えび、鶏挽肉、けずり	生姜、玉葱、人参、白菜、ほうれんそう、ねぎ		でんぷん	32.2 g
	メロン		アンデスメロン			20.8 g
27 火	塩ラーメン	豚バラ肉	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、ねぎ		蒸し中華めん、炒め油	667 kcal
	魚とチーズの包み揚げ	まあじ、ビザチーズ			春巻きの皮、揚げ油	28.1 g
	豚キャベツ炒め	豚モモ肉	キャベツ、玉葱、しめじ		炒め油、ノンエッグマヨネーズ	28.0 g
						4.0 g
28 水	木島平のごはん				米	681 kcal
	鯖のぬか炊き	鯖			砂糖、米ぬか	31.6 g
	和風ポテトサラダ	干ひじき、おかか	いんげん、人参		じゃがいも、ごま油	19.8 g
	田舎汁	木綿豆腐、けずり	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜		炒め油、こんにゃく	2.9 g
29 木	ケーキサレ	ウィンナー、ダイスターズ、卵、調整豆乳	かぼちゃ、ズッキーニ		小麦粉、強力粉、砂糖、乳不使用マーガリン	685 kcal
	ポトフ	ウィンナー、ベーコン、鶏モモ肉	人参、玉葱、キャベツ、セロリ、ブロッコリー		じゃがいも	27.9 g
	切干大根の洋風サラダ	干ひじき	切干大根、きゅうり、人参、もやし		オリーブ油、砂糖	32.8 g
						3.7 g
30 金	端午のまつぶた寿司(京都)	さば	かんぴょう、干し椎茸、絹さや		米、砂糖、白ごま	675 kcal
	湯葉のすまし汁(京都)	わかめ、絹ごし豆腐、湯葉、けずり	人参、大根、水菜			28.0 g
	水無月	あずき			上新粉、白玉粉、砂糖	15.1 g
						2.7 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。