



[4 月 の 献 立 表]

2024年 4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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	春キャベツのスパゲティ	○	ロースハム、ツナ	にんにく、玉葱、キャベツ、小松菜、レモン	スパゲッティ、オリーブ油	820 kcal
	ミネストローネ		ベーコン（乳卵なし）	にんにく、人参、玉葱、ホールトマト、コーン	炒め油、じゃがいも	29.0 g
	マドレーヌ		豆乳クリーム、豆乳		砂糖、小麦粉、サラダ油、乳不使用マーガリン	32.8 g
						3.4 g
12 金	五目チャーハン	○	焼き豚、卵	人参、ねぎ、きくらげ、グリーンピース	米、炒め油	535 kcal
	いかの南蛮焼き		いか	ねぎ、にんにく、生姜、鷹の爪		29.2 g
	もやしと枝豆の中華あえ			もやし、小松菜、人参、枝豆	砂糖、ごま油	15.4 g
	中華スープ		豚肉、絹ごし豆腐	人参、キャベツ、もやし、小松菜、えのきたけ、ねぎ	ごま油	3.9 g
15 月	筍ごはん	○	鶏肉、油揚げ	人参、フレッシュたけのこ	米、アルファ化米、砂糖	659 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			30.7 g
	野菜のおひたし			キャベツ、人参、もやし、白菜		20.2 g
	新じゃがいもそぼろ煮		豚挽肉、生揚げ	生姜、人参、玉葱、グリーンピース	炒め油、こんにゃく、新じゃがいも、砂糖、でんぶん	3.1 g
16 火	オレンジフレンチトースト	○	調製豆乳	バレンシアオレンジ濃縮還元ジュース	食パン（乳卵なし）、砂糖	604 kcal
	ポトフ		ウィンナー（乳卵なし）、ベーコン（乳卵なし）、鶏胸肉	人参、玉葱、キャベツ、セロリー、ブロッコリー	じゃがいも	23.2 g
	炒めサラダ		ベーコン（乳卵なし）	エリンギ、れんこん、人参、ごぼう	炒め油、しらたき、ノンエッグマヨネーズ	24.9 g
						2.8 g
17 水	カレーライス	○	豚モモ肉	にんにく、生姜、玉葱、人参、グリーンピース	米、アルファ化米、炒め油、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油	815 kcal
	ツナコーンサラダ		ツナ	もやし、人参、キャベツ、コーン、玉葱	砂糖、サラダ油	26.5 g
	青のりピーズ		大豆、青のり		でんぶん、揚げ油	31.5 g
						2.4 g
18 木	五目ラーメン	○	豚モモ肉、わかめ	にんにく、生姜、人参、白菜、もやし、ねぎ	蒸し中華めん（乳卵なし）、炒め油	665 kcal
	魚とチーズの包み揚げ		まあじ、ピザチーズ		春巻きの皮、小麦粉、揚げ油	30.8 g
	小松菜のナムル			豆もやし、白菜、人参、小松菜、にんにく	ごま油、砂糖	22.7 g
	清見オレンジ			清見オレンジ		3.5 g
19 金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏胸肉	人参、ごぼう、玉葱、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、パセリ	米、炒め油	748 kcal
	スパニッシュオムレツ		ロースハム、ダイスチーズ、卵	玉葱、ほうれんそう	じゃがいも、炒め油	33.8 g
	ポテトとコーンのポタージュ		ベーコン（乳卵なし）、豆乳	玉葱、クリームコーン	炒め油、じゃがいも	26.3 g
						4.3 g
22 月	ごはん	○			米	737 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、でんぶん	30.3 g
	卵とニラのスープ		鶏モモ肉、木綿豆腐、卵	玉葱、ニラ、コーン	でんぶん	22.2 g
	つぶつぶオレンジゼリー		アガー	バレンシアオレンジ濃縮還元ジュース、みかんレトルト	砂糖	3.6 g
23 火	きつねうどん	○	豚モモ肉、油揚げ	人参、しめじ、小松菜、ねぎ、干し椎茸	冷凍うどん（乳卵なし）、砂糖	670 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお 角切り	生姜	でんぶん、揚げ油、砂糖、ごま油、白ごま	41.8 g
	白菜と大根のサラダ		塩昆布	大根、白菜、人参	砂糖、サラダ油、ごま油	30.4 g
						3.5 g
24 水	ひじきと桜えびのごはん	○	豚肉、干ひじき、油揚げ、桜エビ	人参、グリーンピース	米、三温糖	684 kcal
	お野菜たっぷりハンバーグ		鶏挽肉	ねぎ、人参、春キャベツ、大根、生姜	パン粉、でんぶん、砂糖	36.3 g
	細寒天・野菜の甘酢		細寒天	キャベツ、白菜、ほうれんそう、人参	砂糖、ごま油	25.1 g
	味噌汁（大根、油揚げ）		油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	大根、白菜、ねぎ		3.9 g
25 木	いちご蒸しパン	○	調製豆乳、豆乳クリーム	いちごジャム（低糖度）、いちご	蒸しパンミックス、★ホットケーキミックス（乳卵なし）、乳不使用マーガリン、砂糖	827 kcal
	鮭ときのこのシチュー		鮭、ベーコン（乳卵なし）、豆乳、豆乳クリーム	玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム	炒め油、じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	27.4 g
	切干大根の洋風サラダ		干ひじき	切干し大根、きゅうり、人参、もやし	オリーブ油、砂糖	28.3 g
						2.6 g
26 金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ		アルファ化米	697 kcal
	肉じゃがコロッケ		豚モモ肉	玉葱、ごぼう、人参	炒め油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖、小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油	28.3 g
	野菜のおかか和え		おかか	小松菜、もやし、人参、キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	24.6 g
	けんちん汁		豚モモ肉、絹ごし豆腐、油揚げ、けずり	大根、人参、ねぎ	こんにゃく	2.7 g
30 火	布田小学校がお休みのため給食はありません。お弁当を持ってきてください。					

※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。



