



[10月 の 献立表]

2024年10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 食塩相当量
1 火	秋の香りごはん	鶏肉、油揚げ	しめじ、干し椎茸、人參	米、もち米、さつまいも、炒め油	651 kcal
	おあげdeぎょうざ	豚挽肉、大豆、油揚げ	にんにく、生薑、キャベツ、ねぎ、ニラ	ごま油、でんぷん	28.9 g
	細寒天・野菜の甘酢	寒天	キャベツ、白菜、ほうれんそう、人參	砂糖、ごま油	25.8 g
	あおさ汁	絹ごし豆腐、あおさ(煮干し)、赤味噌、白味噌、けずり	人參、大根、えのきたけ、ねぎ		3.4 g
2 水	ヒビンバ	豚挽肉	にんにく、ねぎ、豆もやし、人參、小松菜	米、炒め油、砂糖、ごま油	623 kcal
	ししゃものバリバリ揚げ	ししゃも	大葉	でんぷん、餃子の皮、揚げ油	29.4 g
	ごまドレッシングサラダ	わかめ	もやし、人參、きゅうり	すりごま、砂糖、サラダ油	23.7 g
	チンゲン菜のスープ	鶏モモ肉、絹ごし豆腐、けずり	筍、人參、玉葱、チンゲン菜	でんぷん	2.7 g
3 木	トマトとなすのスパゲティ	ベーコン (乳卵なし)	にんにく、玉葱、人參、マッシュルーム、なす、ホールトマト	スパゲッティ、炒め油、揚げ油、砂糖	678 kcal
	レンズ豆のスープ	ウィンナー (乳卵なし)、レンズまめ	人參、玉葱、キャベツ		27.0 g
	じゃが芋のタルト	ベーコン (乳卵なし)、豆乳クリーム、チーズ		じゃがいも、乳不使用マーガリン	28.8 g
					4.0 g
4 金	梅ちりめんごはん	じゃこ、わかめ	カリカリ梅割り	米、白ごま	675 kcal
	茶碗蒸し	卵、けずり、かまぼこ (乳卵なし)	生しいたけ、みつば		30.6 g
	肉じゃがうま煮	豚肉、生揚げ、けずり	人參、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	19.8 g
	みかん		みかん		2.8 g
7 月	チキンライス	鶏モモ肉	玉葱、人參、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油	643 kcal
	魚のポテチー焼き	アブラカレイ、チーズ	にんにく	乳不使用マーガリン、じゃがいも	29.2 g
	マカロニスープ	ベーコン (乳卵なし)	玉葱、人參、セロリー、キャベツ	炒め油、シェルマカロニ	18.8 g
	ぶどう		ぶどう		3.6 g
8 火	沖縄そば	豚バラ肉、筍かまぼこ (乳卵なし)	生薑、ねぎ、葉ねぎ	沖縄そば、サラダ油、三温糖	820 kcal
	マーミナーチャンプルー	押し豆腐、豚モモ肉	生薑、人參、玉葱、もやし、ニラ	炒め油、ごま油	31.2 g
	サーター天ぷら	卵	レモン果汁	紅イモ、小麦粉、三温糖、サラダ油、揚げ油	36.5 g
					3.6 g
9 水	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン	鶏挽肉	にんにく、玉葱、グリーンピース	米、炒め油、じゃがいも	616 kcal
	いかステーキ	いか	玉葱	でんぷん、揚げ油、サラダ油、砂糖	29.3 g
	大根ともやしのナムル		ほうれんそう、大根、もやし、人參、にんにく、生薑	ごま油	19.7 g
	ニラとコーンのスープ	鶏肉、絹ごし豆腐、けずり	玉葱、ニラ、ホールコーン	炒め油	3.9 g
10 木	ブルーベリーマフィン	調製豆乳	ブルーベリー(ジャム)	ホットケーキミックス (乳卵なし)、小麦粉、乳不使用マーガリン	792 kcal
	かぼちゃシチュー	鶏モモ肉、赤いんげん豆、調製豆乳、豆乳クリーム	玉葱、人參、かぼちゃ、グリーンピース	炒め油、じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	22.2 g
	ラビットサラダ		キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱、人參、レモン果汁	サラダ油、砂糖	36.1 g
					2.8 g
11 金	鶏ごぼうピラフ	鶏モモ肉	人參、ごぼう、玉葱、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース、パセリ	米、炒め油	700 kcal
	鮭のふんわりコロッケ	鮭、はんぺん (乳卵なし)、鶏挽肉、大豆	玉葱	小麦粉、パン粉、生パン粉、揚げ油	31.9 g
	フレンチサラダ		キャベツ、もやし、人參、ホールコーン、玉葱	サラダ油、砂糖	24.9 g
	白菜とかぶのスープ	ベーコン (乳卵なし)	白菜、かぶ、人參		4.4 g
15 火	栗と豆のおこわ	あずき		米、もち米、むき栗	752 kcal
	かつおの揚げ煮	かつお	生薑	でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油、白ごま	39.7 g
	もまないきゅうりもみ	わかめ	きゅうり、人參、もやし	砂糖	21.1 g
	かきたま汁	卵、絹ごし豆腐、けずり	ほうれんそう、干し椎茸、人參	でんぷん	2.9 g
16 水	五目チャーハン	焼き豚 (乳卵なし)、卵	人參、ねぎ、グリーンピース	米、炒め油	623 kcal
	マーボーなす	鶏挽肉、赤味噌、けずり	生薑、にんにく、人參、玉葱、筍、ねぎ、干し椎茸、なす	炒め油、揚げ油、砂糖、ごま油、でんぷん	27.2 g
	わかめスープ	わかめ、絹ごし豆腐、けずり	白菜、えのきたけ、もやし、ねぎ	ごま油	21.7 g
					4.5 g
17 木	チーズカレートースト	豚挽肉、大豆、チーズ	にんにく、生薑、玉葱	食パン、炒め油、砂糖、小麦粉	737 kcal
	クリームコーンシチュー	鶏モモ肉、いんげんまめ、調製豆乳、豆乳クリーム	人參、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、クリームコーン	炒め油、じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	28.3 g
	コーンフ레이크サラダ		人參、もやし、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱	コーンフ레이크、砂糖、サラダ油	32.0 g
					3.9 g
18 金	豚肉と玉葱のガーリックライス	豚モモ肉	にんにく、玉葱、もやし、こねぎ	米、炒め油、ごま油	683 kcal
	魚のタンドリーグリル	鯖	にんにく	ノンエッグマヨネーズ	32.7 g
	豚キャベマヨ炒め	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	29.5 g
	森のきのこスープ	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、人參		3.4 g
21 月	秋味カレーライス	鶏肉	にんにく、生薑、玉葱、エリンギ、しめじ、人參	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油	796 kcal
	いかくんマリネ	いか	キャベツ、きゅうり、玉葱、ブロッコリー	サラダ油、砂糖	23.1 g
	レモネードゼリー	アガー	レモン果汁、レモン	はちみつ	21.5 g
					2.5 g
22 火	 合唱コンクールのため給食はありませんありません。お弁当を持ってきました。				
23 水	枝豆とコーンのごはん	塩昆布	枝豆、ホールコーン	米	673 kcal
	ブルコギ	豚モモ肉	ねぎ、にんにく、玉葱、もやし、人參、チンゲン菜	炒め油、砂糖、ごま油	28.8 g
	春雨スープ	鶏モモ肉、けずり	ほうれんそう、人參、ねぎ、もやし	春雨、ごま油	19.3 g
	みかん		みかん		2.9 g
24 木	ごはん			米	758 kcal
	鯖の味噌煮	鯖、赤味噌	生薑	三温糖	34.4 g
	和風ポテトサラダ	干ひじき、おかか	グリーンピース、人參、ホールコーン	じゃがいも、ごま油	24.4 g
	吉野汁	鶏肉、絹ごし豆腐、けずり	大根、えのきたけ、ねぎ、小松菜	炒め油、こんにゃく、でんぷん	3.3 g
25 金	スタミナラーメン	豚モモ肉	生薑、にんにく、人參、キャベツ、ねぎ、もやし、キムチ、白菜、ニラ、ホールコーン	蒸し中華めん (乳卵なし)、炒め油	712 kcal
	魚とチーズの包み揚げ	まあじ、チーズ		春巻きの皮、小麦粉、揚げ油	34.1 g
	じゃが芋の中華炒め	豚モモ肉	生薑、ピーマン、もやし、玉葱	炒め油、じゃがいも	24.6 g
					4.2 g
28 月	ボロボロジュシー	豚挽肉、干ひじき	もやし、ねぎ	米、炒め油	737 kcal
	魚の照り焼き玉ねぎ風味	鯖	生薑、玉葱	砂糖、ごま油	30.3 g
	きゃべつの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ、きゅうり、もやし、人參	ごま油	22.6 g
	大学芋			さつまいも、揚げ油、白みつ、水あめ、黒ごま	3.2 g
29 火	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン (乳卵なし)	661 kcal
	豆腐のクリーミーグラタン	豚挽肉、大豆、押し豆腐、絹ごし豆腐、ピザチーズ	にんにく、玉葱、人參	炒め油	33.7 g
	きのこのホットサラダ	ベーコン (乳卵なし)	エリンギ、しめじ、ブロッコリー、ホールコーン	炒め油、砂糖、ごま油	27.4 g
	レタスとハムのスープ	ロースハム、卵	レタス、人參、ねぎ、えのきたけ	でんぷん	4.5 g
30 水	ごはん			米	689 kcal
	韓国風すき焼き	豚肉、焼き豆腐	玉葱、人參、白菜、えのきたけ、ねぎ、小松菜、にんにく、生薑	炒め油、しらたき、砂糖、すりごま、ごま油	23.4 g
	ポテトの華風サラダ		白菜、きゅうり、もやし、キャベツ	じゃがいも、揚げ油、砂糖、サラダ油、ごま油	20.3 g
	りんご		りんご		2.5 g
31 木	エビのクリームパスタ	鶏胸肉、えび、いか、牛乳、生クリーム	にんにく、玉葱、ホールトマト、パセリ	スパゲッティ、炒め油、小麦粉、サラダ油、バター	799 kcal
	味噌ドレサラダ	白味噌	キャベツ、きゅうり、人參、ホールコーン、もやし	サラダ油、砂糖	26.7 g
	かぼちゃケーキ	調製豆乳	かぼちゃペースト	ホットケーキミックス (乳卵なし)、乳不使用マーガリン、きび砂糖、サラダ油	39.1 g
					3.0 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。