



〔 2月の献立表 〕

2025年 2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
3月	いわしの混ぜごはん	○	いわし	生姜、人参、小松菜、絹さや	米、でんぶん、揚げ油	663 kcal
	野菜のゆず酢和え		鶏肉	人参、きゅうり、キャベツ、もやし、ゆず、		28.8 g
	れんこん団子のおとし汁		ちらしかまぼこ、鶏もも肉、けずり	れんこん、人参、えのきたけ、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ	でんぶん、白玉粉	18.3 g
	福豆		鬼打ち豆			3.4 g
4火	カレーピラフ	○	ウィンナー（乳卵なし）	人参、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム、グリーンピース	米、炒め油	748 kcal
	スパニッシュオムレツ		ロースハム、卵	玉葱、ほうれんそう	じゃがいも、炒め油	27.1 g
	ABCスープ		ベーコン（乳卵なし）	玉葱、人参、セロリー、ホールトマト、キャベツ	炒め油、マカロニ（アルファベット）	25.5 g
	サイダーボンチ			みかん缶、バイン缶、レモン果汁	ナタデココ、砂糖	3.9 g
5水	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（乳卵なし）、炒め油	727 kcal
	卵とにらのスープ		鶏もも肉、木綿豆腐、卵、けずり	玉葱、にら、ホールコーン	でんぶん	30.7 g
	黒糖きなごドーナツ		絹ごし豆腐、きな粉		小麦粉、黒砂糖、揚げ油、グラニュー糖	25.4 g
						4.2 g
6木	カリカリ梅と枝豆のお茶漬け	○	けずり	カリカリ梅、ゆかり、枝豆	米、白ごま	695 kcal
	魚の香味揚げ		ほっけ	生姜、にんにく、ねぎ	でんぶん、揚げ油、砂糖、ごま油	29.4 g
	根菜のきんぴら			れんこん、大根、人参	ごま油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	18.0 g
	りんご			りんご		3.0 g
7金	手作りウィンナーパン	○	ウィンナー（乳卵なし）		強力粉、砂糖、バター	831 kcal
	鮭ときのこのシチュー		鮭、ベーコン（乳卵なし）、牛乳、生クリーム	玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム、パセリ	炒め油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	34.0 g
	マメなサラダ		大豆、レッドキドニー、チーズ	枝豆、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、生姜、玉葱	砂糖、サラダ油	44.6 g
						3.3 g
10月	大根めし	○	豚バラ肉、油揚げ、けずり	大根、だいこん菜、小松菜	米、炒め油	675 kcal
	ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも	大葉	でんぶん、餃子の皮、揚げ油	26.3 g
	野菜と里芋のそぼろ煮		豚挽肉、けずり	生姜、人参、筍、玉葱、いんげん	炒め油、こんにゃく、里芋、砂糖、でんぶん	22.6 g
	苳			いちご		2.7 g
12水	えびと舞茸のぼう天丼	○	えび、けずり	まいたけ	米、小麦粉、でんぶん、揚げ油、砂糖	718 kcal
	具沢山味噌汁		絹ごし豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	人参、大根、ごぼう、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ		29.9 g
	抹茶プリン		アガー、調製豆乳、豆乳クリーム			24.2 g
						2.5 g
13木	2色揚げパン	○			コッペパン(乳卵なし)、グラニュー糖、砂糖、揚げ油	633 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン（乳卵なし）	ホールコーン、玉葱、パセリ	炒め油、じゃがいも	23.7 g
	肉団子と白菜のスープ		豚挽肉	生姜、ねぎ、白菜、人参、もやし、ほうれんそう	でんぶん、ごま油	28.8 g
						2.8 g
14金	スパゲッティ地中海ソース	○	ベーコン（乳卵なし）、鶏もも肉、えび、いか	鷹の爪、にんにく、セロリー、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	744 kcal
	野菜スープ		ベーコン（乳卵なし）	にんにく、セロリー、玉葱、キャベツ、人参、ホールコーン	オリーブ油	28.5 g
	ガトーショコラ		調製豆乳		小麦粉、砂糖、サラダ油、乳不使用マーガリン、粉糖	27.6 g
						3.2 g
17月	木島平のごはん	○			米	758 kcal
	のりの佃煮		もみのり		砂糖	28.7 g
	ぶり大根		ぶり	生姜、大根、人参、干し椎茸、いんげん	でんぶん、揚げ油、こんにゃく、砂糖	23.3 g
	3色おひたし		けずり	キャベツ、ほうれんそう、もやし、人参		2.2 g
18火	清見オレンジ	○		清見オレンジ		
	豚肉と玉葱のガーリックライス		豚もも肉	にんにく、玉葱、もやし、こねぎ	米、炒め油、ごま油	718 kcal
	魚の菜の花焼き		アブラカレイ、卵	生姜、パセリ	ノンエッグマヨネーズ	33.8 g
	ベーコントマトスープ		ベーコン（乳卵なし）	セロリー、玉葱、人参、キャベツ、ホールトマト	炒め油	27.0 g
19水	かぼちゃプリン	○	アガー、調製豆乳、豆乳クリーム	かぼちゃ	砂糖	3.6 g
	みかんジュース			みかんジュース		684 kcal
	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン		ベーコン（乳卵なし）	にんにく、玉葱、こねぎ	米、炒め油、じゃがいも、乳不使用マーガリン	19.8 g
	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	21.0 g
20木	パリパリサラダ	○		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	3.8 g
	カツカレー		豚もも肉	にんにく、生姜、玉葱、人参	米、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、バ、生パン粉、揚げ油	836 kcal
	コーンサラダ		わかめ	キャベツ、きゅうり、もやし、人参、ホールコーン	サラダ油、砂糖	26.8 g
	苳			いちご		28.8 g
21金	オニオンパン	○			オニオンパン(卵乳なし)	654 kcal
	鮭とブロッコリーのグラタン		鮭、調製豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）	玉葱、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、パセリ	炒め油、マカロニ、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油、パン粉	30.4 g
	カラフルポテトソテー		ベーコン（乳卵なし）	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、もやし	炒め油、じゃがいも	20.4 g
	森のきのこスープ		鶏もも肉	生しいたけ、しめじ、えのきたけ、玉葱、ほうれんそう、人参		4.0 g
25日（火）～27日（木）学年末テストのため給食はありません。						
28金	ジャージャー麺	○	豚挽肉、赤味噌	もやし、きゅうり、にんにく、生姜、玉葱	生中華めん（乳卵なし）、サラダ油、ごま油、炒め油、三温糖、でんぶん	678 kcal
	大根とじゃこのサラダ		わかめ、じゃこ	水菜、大根、きゅうり、もやし、人参	サラダ油、砂糖	26.7 g
	野菜チップス			かぼちゃ、れんこん、ごぼう	さつまいも、揚げ油	29.2 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。

※太字の献立は3年生のリクエスト献立です。お楽しみに。