



[ 6月 献立表 ]



2024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
3月	田舎うどん		鶏胸肉、白味噌、赤味噌	生姜、ごぼう、人参、大根、もやし、白菜、小松菜	冷凍うどん(乳卵なし)、炒め油	666 kcal
	あじさい揚げ	○	ツナ、豚挽肉	玉葱、生姜	でんぶん、小麦粉、サイコロパン(乳卵なし)、揚げ油	30.8 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、もやし、人参、梅肉	ごま油、砂糖	29.7 g
4月	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、万能ねぎ	米、炒め油、じゃがいも	620 kcal
	いかステーキ	○	いか	玉葱	でんぶん、揚げ油、サラダ油、砂糖	27.6 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	20.4 g
	わかめスープ		わかめ、けずり	白菜、人参、えのきたけ、もやし、ねぎ、生姜	ごま油	4.1 g
5月	山坂達者飯		鬼打ち豆、しらす干し		米、さつまいも、揚げ油、砂糖	727 kcal
	小魚のせんべい揚げ		メヒカリ		米粉、揚げ油	30.2 g
	鶏団子と野菜の煮物	○	鶏挽肉、絞豆腐、けずり	生姜、ねぎ、人参、干し椎茸、グリーンピース	でんぶん、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	23.1 g
6月	きな粉豆乳トースト		調製豆乳、きな粉		食パン(乳卵なし)、砂糖	667 kcal
	ハンガリアンシチュー	○	豚モモ肉	玉葱、人参、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	25.5 g
	アスパラ入りサラダ			キャベツ、アスパラガス、きゅうり、もやし	サラダ油、砂糖	28.3 g
7月	ピピンパ		豚挽肉	にんにく、ねぎ、豆もやし、人参、小松菜	米、炒め油、砂糖、ごま油	717 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	でんぶん、小麦粉、揚げ油、砂糖	34.7 g
	トック入りスープ	○	鶏胸肉、わかめ	えのきたけ、もやし、人参、ねぎ、生姜	トック	22.0 g
10月	鯛の梅照り丼		いわし、けずり	梅肉、生姜、キャベツ、もやし	米、でんぶん、サラダ油、砂糖、はちみつ、炒め油	732 kcal
	さつま汁	○	木綿豆腐、けずり	人参、大根、小松菜	炒め油、こんにゃく、さつまいも	28.4 g
	あじさいゼリー(2色)		寒天、調製豆乳	ぶどう(濃縮還元ジュース)	砂糖	20.9 g
11月	ラーメン(塩)		豚モモ肉	にんにく、生姜、人参、キャベツ、白菜、もやし、ねぎ	蒸し中華めん(乳卵なし)、炒め油	643 kcal
	鶏肉とコーンの揚煮	○	鶏胸肉	にんにく、生姜、チンゲン菜、人参、ホールコーン	でんぶん、揚げ油、炒め油、じゃがいも、砂糖	29.6 g
	ずいか			ずいか		17.7 g
12月	こぎつねごはん		油揚げ	人参、干し椎茸、小松菜	米、砂糖	712 kcal
	ぎせい豆腐	○	鶏挽肉、絞豆腐、卵	ねぎ、人参	炒め油、砂糖、でんぶん	32.3 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	27.8 g
13月	ミートサンド		豚挽肉、絞豆腐	人参、玉葱	かしわパン(乳卵なし)、炒め油、パン粉	681 kcal
	枝豆サラダ	○	白味噌	キャベツ、もやし、人参、枝豆	じゃがいも、揚げ油、砂糖、サラダ油	26.0 g
	白菜のクリームスープ		ベーコン(乳卵なし)、調製豆乳、いんげんまめ	白菜、人参、玉葱	炒め油、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油	30.8 g
	メロン			アンデスメロン		3.5 g
14月	キムチチャーハン		豚モモ肉	キムチ、人参、ホールコーン、グリーンピース、ねぎ	米、炒め油	732 kcal
	揚げだし豆腐の肉味噌かけ	○	押し豆腐、豚挽肉、赤味噌、けずり	玉葱	でんぶん、小麦粉、揚げ油、炒め油、砂糖	30.9 g
	鶏肉と大根の春雨煮		鶏胸肉	大根、白菜、玉葱、人参、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、生姜	炒め油、春雨、砂糖、ごま油	23.0 g
17月	挽肉とかぼちゃのカレーライス		豚挽肉、ひよこまめ	にんにく、生姜、玉葱、人参、かぼちゃ、ホールトマト	米、炒め油、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油	776 kcal
	洋風卵スープ	○	鶏胸肉、卵	人参、玉葱、ホールコーン、小松菜	でんぶん	24.9 g
	パインゼリー		寒天、ゼラチン	パインストレートジュース、マラヤパイン	砂糖	24.3 g
18月	焼肉チャーハン		豚モモ肉	にんにく、ねぎ、玉葱、人参、生姜、チンゲン菜	米、サラダ油、炒め油、三温糖、ごま油	770 kcal
	魚のヤンニョムソース	○	鯖	にんにく	でんぶん、揚げ油、砂糖、ごま油	33.1 g
	大根ともやしのサラダ			大根、人参、もやし	砂糖、サラダ油、ごま油	34.6 g
	中華スープ		鶏胸肉、絹ごし豆腐	人参、キャベツ、もやし、小松菜、ねぎ	ごま油	3.0 g
<b>19日(水)~20日(木) 期末テストのため給食はありません。</b>						
21月	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			750 kcal
	スパゲッティ地中海ソース		鶏胸肉、えび、いか	鷹の爪、にんにく、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	26.9 g
	マメなサラダ		大豆、レッドキドニー	枝豆、ホールコーン、キャベツ、もやし、きゅうり、生姜、玉葱	砂糖、サラダ油	23.1 g
	たまねぎマフィン		調製豆乳	玉葱	きび砂糖、サラダ油、メープルシロップ、小麦粉、炒め油	2.5 g
24月	チキンピラフ		鶏肉	玉葱、グリーンピース、人参、ホールコーン、マッシュルーム	米、炒め油	693 kcal
	魚のポテサラ焼き	○	バス、ピザチーズ	玉葱、ホールコーン、人参	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	30.8 g
	森のきのこスープ		鶏胸肉	生しいたけ、しめじ、えのきたけ、玉葱、白菜、もやし		29.1 g
25月	麻婆焼きそば		豚挽肉、大豆、押し豆腐、赤味噌	生姜、にんにく、人参、ねぎ、ニラ、葱、干し椎茸	蒸し中華めん(乳卵なし)、炒め油、砂糖、ごま油、でんぶん	757 kcal
	笹かまサラダ	○	笹かまぼこ(乳卵なし)	きゅうり、キャベツ、もやし、人参、ホールコーン	サラダ油、砂糖	32.4 g
	ずんだ白玉			枝豆	砂糖、白玉団子	24.2 g
26月	クッパ		鶏胸肉、けずり、卵	もやし、ねぎ、人参、ほうれんそう、小松菜、にんにく、干し椎茸	米、でんぶん	719 kcal
	真珠煮し(二色)	○	豚挽肉、絞豆腐	生姜、玉葱	もち米、でんぶん	30.3 g
	じゃが芋の中華炒め		豚モモ肉	生姜、ピーマン、もやし、玉葱	炒め油、じゃがいも	19.0 g
27月	揚げパン					3.2 g
	揚げパン				コッペパン(乳卵なし)、グラニュー糖、揚げ油	719 kcal
	ミートボールシチュー	○	豚挽肉、大豆、調製豆乳、豆乳クリーム	玉葱、人参	生パン粉、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油	24.6 g
28月	にんにくドレッシングサラダ			プロッコリー、きゅうり、キャベツ、もやし、人参、にんにく	ごま油	34.3 g
						2.9 g
	えびとさつまいものばら天丼		えび、大豆、けずり		米、小麦粉、でんぶん、揚げ油、さつまいも、砂糖	736 kcal
真沢山味噌汁	○	絹ごし豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	人参、大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ		27.6 g	
水無月(白玉粉)		あずき			上新粉、白玉粉、砂糖	19.3 g

※材料の仕入れの都合で献立が変更になることがあります。ご承知ください。

