



[9 月 の 献 立 表]

2024年 9月 0:通常献立

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 火	夏野菜のカレー		豚モモ肉	にんにく、生姜、玉葱、かぼちゃ、なす、人参、ズッキーニ、ピーマン	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、砂糖	752 kcal
	ツナコーンサラダ	○	ツナ	もやし、人参、枝豆、キャベツ、ホールコーン、玉葱	砂糖、サラダ油	24.5 g
	すいか			すいか		23.4 g
						2.6 g
4 水	オニオンパン				オニオンパン(卵乳なし)	725 kcal
	魚のピザソース焼き	○	アブラカレイ、ベーコン(乳卵なし)、ピザチーズ	玉葱、マッシュルーム、人参、セロリー	炒め油	33.3 g
	イタリアンスープ		ベーコン(乳卵なし)	人参、玉葱、ホールコーン、キャベツ、小松菜	炒め油	24.6 g
	キャラメルポテト		豆乳クリーム(植物性脂肪)		さつまいも、揚げ油、砂糖	4.2 g
5 木	冷や汁(宮崎)		あじフィーレ、木綿豆腐、白味噌、けずり	きゅうり、大葉、こねぎ	米、白ごま、すりごま	815 kcal
	チキン南蛮(宮崎)	○	鶏胸肉	生姜、にんにく、玉葱、きゅうり、レモン果汁、パセリ	でんぶん、小麦粉、揚げ油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	36.6 g
	キャベツソテー	○		にんにく、玉葱、もやし、キャベツ	炒め油	27.4 g
	日向夏ゼリー(宮崎)		アガー	パレツァリッパ濃縮還元ジュース、日向夏ピューレ、日向夏ペースト	砂糖	2.4 g
6 金	豚しゃぶのピリ辛麺		豚ロース、けずり	人参、きゅうり、もやし、生姜	冷凍うどん(乳卵なし)、ごま油、砂糖	659 kcal
	おみくじ福袋	○	油揚げ、鶏挽肉、大豆、けずり	ごぼう、人参、玉葱、生姜	しらたき、でんぶん、三温糖	33.1 g
	枝豆サラダ(みそ)		白味噌	キャベツ、もやし、人参、枝豆、ホールコーン	砂糖、サラダ油	31.3 g
						3.7 g
9 月	鮭寿司		鮭、刻みのり	ホールコーン、いんげん	米、砂糖	684 kcal
	豆腐のまさご揚げ	○	絞り豆腐、鶏挽肉、けずり	小松菜、人参、玉葱	でんぶん、揚げ油、砂糖	32.3 g
	菊の花のすまし汁		鶏肉、けずり	白菜、人参、えのきたけ、ねぎ、小松菜、菊の花		21.2 g
	冷凍みかん			冷凍みかん		3.4 g
10 火	きな粉ビスキュイパン		きな粉、豆乳		丸パン(乳卵なし)、乳不使用マーガリン、砂糖、小麦粉	665 kcal
	チキンのトマト煮	○	ベーコン(乳卵なし)、鶏モモ肉	にんにく、人参、玉葱、しめじ、グリーンピース、ホールトマト、トマトジュース、パセリ	炒め油、じゃがいも	27.9 g
	マメなサラダ		大豆、レッドキドニー、ダイスターズ	枝豆、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、生姜、玉葱	砂糖、サラダ油	35.4 g
						2.6 g
11 水	ごはん				米	710 kcal
	家常豆腐	○	豚モモ肉、生揚げ、赤味噌、けずり	人参、干し椎茸、ねぎ、白菜、ピーマン、にんにく、生姜	炒め油、ごま油、砂糖、でんぶん	31.0 g
	華風きゅうり			きゅうり、大根	砂糖、ごま油	24.8 g
	じゃがいもの中華スープ		ベーコン(乳卵なし)、けずり	人参、筍、チンゲン菜、ホールコーン、ねぎ	じゃがいも、ごま油	3.6 g
12 木	ジャージャー麺		鶏挽肉、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	643 kcal
	バリバリサラダ(のり)	○		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	24.1 g
	サイダーゼリーボンチ		寒天	バイン缶、みかん缶、レモン果汁	砂糖	25.9 g
						2.6 g
13 金	さんまごはん		さんま、刻みのり	生姜	米、でんぶん、揚げ油、砂糖	777 kcal
	豆入り筑前煮	○	鶏モモ肉、生揚げ、大豆	人参、ごぼう、筍、干し椎茸、いんげん	炒め油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	27.5 g
	糸寒天のサラダ	○	細寒天	きゅうり、キャベツ、もやし、人参、レタス	サラダ油、ごま油、砂糖、すりごま	27.2 g
	ぶどう			ぶどう		2.7 g
17 火	きのこごはん		鶏モモ肉、油揚げ	えのきたけ、しめじ、人参、ごぼう、いんげん、グリーンピース(冷凍)	米、炒め油、砂糖	826 kcal
	里芋の和風グラタン	○	鶏肉、ベーコン(乳卵なし)、調製豆乳、赤味噌、豆乳クリーム(植物性脂肪)、ピザチーズ	玉葱、ねぎ、葉ねぎ	里芋、炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	30.1 g
	けんちん汁	○	鶏モモ肉、絹ごし豆腐、油揚げ、けずり	大根、人参、ねぎ	こんにゃく	31.5 g
	お月見団子				白玉団子、砂糖、でんぶん	3.2 g
18 水	スイートポテトースト		豆乳、豆乳クリーム(植物性脂肪)		食パン(乳卵なし)、さつまいもペースト、乳不使用マーガリン、砂糖、はちみつ	652 kcal
	ポトフ	○	ウィンナー(乳卵なし)、ベーコン(乳卵なし)、鶏モモ肉	人参、玉葱、キャベツ、セロリー、ブロッコリー	じゃがいも	24.3 g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ	キャベツ、もやし、人参、冷凍ホールコーン	サラダ油、砂糖	28.1 g
						3.7 g
9月19日(木)・20日(金) 中間テストのため給食はありません。						
24 火	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	695 kcal
	いかのレモンソースかけ	○	いか	生姜、レモン果汁	でんぶん、揚げ油、三温糖	30.2 g
	ひじきサラダ		干ひじき、ロースハム	大根、人参、きゅうり、キャベツ、生姜、ねぎ	砂糖、ごま油	23.1 g
	さつまいものポターージュ		ベーコン(乳卵なし)、調製豆乳	玉葱	炒め油、じゃがいも、さつまいも	3.1 g
25 水	中華風炊き込みごはん		豚モモ肉	干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、小松菜	米、もち米、炒め油、砂糖、ごま油	678 kcal
	小魚の南蛮漬	○	メヒカリ	ねぎ、にんにく、生姜	でんぶん、揚げ油、砂糖	31.7 g
	豚肉ときゅうりの炒め物		豚モモ肉	生姜、キャベツ、きゅうり、もやし、人参	炒め油、砂糖、ごま油	23.8 g
	キムチ入り卵スープ		卵、豚モモ肉、けずり	玉葱、キムチ、白菜、人参、ねぎ	でんぶん	4.1 g
26 木	インディアンスパゲティ		豚肉	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、ホールコーン、ホールトマト	スパゲッティ、炒め油	663 kcal
	スパニッシュオムレツ	○	ロースハム、ダイスターズ、卵	玉葱、ほうれんそう	じゃがいも、炒め油	32.9 g
	野菜スープ		ベーコン(乳卵なし)、けずり	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	27.0 g
						4.0 g
27 金	ごはん				米	726 kcal
	和風ハンバーグ きのこソース	○	豚挽肉、絞り豆腐、調製豆乳	玉葱、人参、しめじ、えのきたけ、大根、生姜	炒め油、生パン粉、砂糖、でんぶん	32.4 g
	カラフルポテトソテー		ベーコン(乳卵なし)	ズッキーニ、黄ピーマン、人参、もやし	炒め油、じゃがいも	26.9 g
	味噌汁(なす、油揚げ)		油揚げ、味噌、けずり	なす、白菜、えのきたけ、ねぎ		2.4 g
30 月	卵ピラフ		鶏胸肉、卵	人参、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油	727 kcal
	魚のバーベキューソース	○	めばる	玉葱、生姜、にんにく、レモン果汁	小麦粉、サラダ油、砂糖、はちみつ	30.9 g
	ポテトのアリオリソース		豆乳クリーム(植物性脂肪)	にんにく、パセリ	じゃがいも、揚げ油、ノンエッグマヨネーズ、炒め油	29.8 g
	キャベツのスープ		ベーコン(乳卵なし)	人参、玉葱、キャベツ		4.0 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。