



[7月の献立表]



2024年 7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	1食分 たんぱく質 目安 食塩相当量
1月	冷やしきつねうどん	○	油揚げ	もやし、人参、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ	冷凍うどん(乳卵なし)、砂糖	663 kcal
	魚のネギソース焼き		鯖	ねぎ、にんにく、生姜	砂糖、ごま油	36.7 g
	たこのから揚げサラダ		たこ	にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱	でんぷん、揚げ油、サラダ油	34.1 g
						3.9 g
2火	ごはん	○			米	662 kcal
	回鍋肉		豚肉、生揚げ、赤味噌	にんにく、生姜、ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	炒め油、砂糖、でんぷん	32.3 g
	いかのかりんと揚げ		いか		でんぷん、揚げ油	20.7 g
	キムチスープ		けずり	玉葱、キムチ、もやし、白菜、人参、ねぎ	でんぷん	3.3 g
3水	タコライス	○	豚挽肉、レンズまめ	にんにく、生姜、玉葱、セロリー、キャベツ	米、炒め油	792 kcal
	もずくスープ		沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆腐、けずり	人参、白菜、えのきたけ、万能ねぎ		27.3 g
	黒糖ちんすこう				小麦粉、黒砂糖、砂糖、ラード、サラダ油	25.1 g
						2.1 g
4木	ソフトフランスパン	○			ソフトフランスパン(乳卵なし)	645 kcal
	白身魚のピストゥ		めだい	にんにく、パセリ	オリーブ油	32.5 g
	ラタトゥイユ		ベーコン(乳卵なし)	にんにく、玉葱、ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、ホールトマト	炒め油	28.9 g
	ジュリアンヌスープ		ベーコン(乳卵なし)	玉葱、人参、キャベツ、パセリ	炒め油	3.9 g
5金	夏野菜のカラフルまぜ寿司	○	鶏挽肉、刻み大豆、ツナ	人参、生姜、赤ピーマン、黄ピーマン、枝豆	米、砂糖、炒め油	617 kcal
	天の川汁		鶏モモ肉、ちらしかまぼこ(乳卵なし)、けずり	大根、えのきたけ、オクラ、人参、ねぎ	そうめん	25.6 g
	レモンジュレのフルーツあえ		アガー	みかん缶、パイン缶、レモン果汁	ナタデココ、砂糖	17.0 g
						3.1 g
8月	黒砂糖パン	○			黒砂糖パン	656 kcal
	ずんだコロッケ		豚挽肉	枝豆、人参、玉葱	じゃがいも、炒め油、小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油	25.0 g
	ノンオイルサラダ			キャベツ、人参、もやし、きゅうり、ホールコーン、レモン果汁、玉葱	砂糖	25.3 g
	にんにくのスープ		ベーコン(乳卵なし)	にんにく、玉葱、キャベツ、ホールトマト、マッシュルーム、パセリ	オリーブ油	3.5 g
9火	カリカリ梅のお茶漬け	○	けずり	カリカリ梅、ゆかり、ホールコーン	米、白ごま	642 kcal
	おあげdeぎょうざ		豚挽肉、大豆、油揚げ	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ	ごま油、でんぷん	26.1 g
	和風ポテトサラダ		干ひじき	いんげん、人参、グリーンピース	じゃがいも、ごま油	22.1 g
	枝豆			えだまめ		2.5 g
10水	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	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	808 kcal
	豆腐のマリネ		押し豆腐	ミニトマト、きゅうり、枝豆	小麦粉、揚げ油、砂糖	24.3 g
	ずいか		ずいか			27.4 g
						3.0 g
11木	潮風チャーハン	○	桜エビ、わかめ	ねぎ	米、炒め油	671 kcal
	ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも	大葉	でんぷん、餃子の皮、揚げ油	33.1 g
	ゴーヤチャンプルー		押し豆腐、豚モモ肉、卵	生姜、ゴーヤ、ねぎ、人参、筍	炒め油、ごま油	24.4 g
						2.8 g
12金	スパゲティミートソース	○	豚挽肉、レンズまめ	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリー、グリーンピース	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、炒め油、砂糖	762 kcal
	野菜スープ		ベーコン(乳卵なし)	にんにく、玉葱、キャベツ、人参、ホールコーン	炒め油	27.2 g
	スイートピーズ		白花豆(甘煮)、調製豆乳、豆乳クリーム		さつまいも、乳不使用マーガリン、黒ごま	26.3 g
						2.8 g
16火	ひつまぶし	○	あなご(かば焼き)、刻みのり		米、ざらめ、でんぷん、白ごま	675 kcal
	千草焼き		鶏挽肉、卵	玉葱、人参、干し椎茸、ほうれんそう	炒め油、砂糖	35.9 g
	青菜とわかめのレモン醤油		わかめ	ほうれんそう、もやし、人参、しめじ、レモン果汁	砂糖	23.8 g
	すまし汁(青菜、えのき)		絹ごし豆腐、けずり	小松菜、人参、筍、えのきたけ、ねぎ		3.3 g
17水	ツナコーンピラフ	○	ツナ	玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ホールコーン、パセリ	米、炒め油	790 kcal
	鶏肉のスパイシーフライ		鶏モモ肉	生姜、にんにく	小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油	33.7 g
	ガーリックポテト			パセリ	じゃがいも	30.1 g



冬瓜スープ	鶏モモ肉、けずり	にんにく、とうがん、玉葱、エリンギ、しめじ	炒め油	3.5 g
アイスリザーブ	フローズンヨーグルト・ガリガリ君ソーダ・SOYバニラ			

※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。