



[10月 の 献 立 表]

2025年10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
1 木	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
	いかステーキ	○	いか	玉葱	でんぶん、揚げ油、サラダ油、砂糖
	大根ともしのナムル		ほうれんそう、大根、もやし、人参、にんにく、生姜		ごま油
	ニラとコーンのスープ		鶏モモ肉、絹ごし豆腐、けずり	玉葱、人参、ニラ、ホールコーン	
2 木	ぎつねうどん		豚モモ肉、油揚げ	人参、しめじ、小松菜、ねぎ、干し椎茸	冷凍うどん（乳卵なし）、砂糖
	ししゃもの変わりフライ	○	ししゃも、粉チーズ		小麦粉、黒ごま、パン粉、生パン粉、揚げ油
	じゃが芋のカレーさんびら		豚肉	人参、玉葱、ピーマン	じゃがいも、炒め油、砂糖
3 金	秋の香りごはん		鶏肉、油揚げ	しめじ、人参	米、もち米、さつまいも、炒め油
	茶碗蒸し	○	卵、けずり、かまぼこ（乳卵なし）	生しいたけ（菌床栽培、生）、みつば	
	肉じゃがうま煮		豚肉、生揚げ	人参、玉葱、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース	炒め油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖
	ぶどう			ぶどう	
6 月	きのこごはん		鶏肉、油揚げ	えのきたけ、しめじ、人参、ごぼう、グリーンピース	米、炒め油、砂糖
	里芋の和風グラタン	○	鶏肉、ベーコン（乳卵なし）、豆乳、赤味噌、豆乳クリーム、チーズ	玉葱、ねぎ、菜ねぎ	里芋、炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉
	けんちん汁		豚モモ肉、絹ごし豆腐、油揚げ、けずり	大根、人参、ごぼう、ねぎ	こんにゃく
	お月見団子				白玉団子、砂糖、でんぶん
7 火	スタミナラーメン		豚モモ肉	生姜、にんにく、人参、キャベツ、ねぎ、もやし、キムチ、白菜、ニラ、ホールコーン	煮し中華めん（乳卵なし）、炒め油
	魚とチーズの包み揚げ	○	まあじ、ピザチーズ		春巻きの皮、小麦粉、揚げ油
	じゃが芋の中華炒め		豚モモ肉 糸切り	生姜、ピーマン、もやし、玉葱	炒め油、じゃがいも
8 水	五目チャーハン		焼き豚（乳卵なし）、卵	人参、ねぎ、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油
	麻婆なす	○	豚挽肉、赤味噌	生姜、にんにく、人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸、葱、ピーマン、なす	炒め油、揚げ油、でんぶん
	わかめスープ		冷凍わかめ（リケン）、絹ごし豆腐、けずり	白菜、人参、えのきたけ、もやし、ねぎ、生姜	ごま油
9 木	ポロポロジュシー		豚肉、平ひき	人参、葱、こねぎ	米、米麹麦、炒め油
	魚のピリ辛焼き	○	あかうお 50g	生姜、にんにく、ねぎ	砂糖
	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	キャベツ、きゅうり、人参	ごま油
	大学芋				さつまいも、揚げ油、白みつ、水あめ（酵素糖化）、黒ごま
10 金	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
	かぼちゃシチュー	○	鶏肉、調製豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）	玉葱、人参、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
	ラビットサラダ			キャベツ、きゅうり、もやし、人参、玉葱、レモン果汁	サラダ油、砂糖
14 火	枝豆とコーンのごはん		塩昆布	冷凍枝豆、冷凍ホールコーン	米
	フルコギ	○	豚モモ肉	ねぎ、にんにく、玉葱、もやし、小松菜、セロリー、人参	炒め油、砂糖、ごま油
	白身魚のウースタン風		むきがえい、絹ごし豆腐、かまぼこ（乳卵なし）、けずり	生姜、ねぎ、人参、チンゲン菜	でんぶん
	みかん			みかん	
15 水	合唱コンクールのため給食はありません。お弁当を持ってくるください。				
16 木	ごはん				米
	鯖の味噌煮	○	鯖、赤味噌	生姜	三温糖
	和風ポテトサラダ		干ひき、おかか	いんげん、人参	じゃがいも、ごま油
	吉野汁		絹ごし豆腐、鶏モモ肉、けずり	大根、人参、ねぎ、小松菜	こんにゃく、でんぶん
17 金	鶏ごぼうピラフ		鶏モモ肉	人参、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
	鮭のふんわりコロッケ	○	鮭すり身、はんぺん・チョップ（乳卵なし）、鶏挽肉、大豆	玉葱	小麦粉、パン粉、生パン粉、揚げ油
	フレンチサラダ			キャベツ、もやし、人参、ホールコーン、玉葱	サラダ油、砂糖
	森のきのこスープ		鶏モモ肉	生しいたけ（菌床栽培、生）、しめじ、えのきたけ、玉葱、ほうれんそう、人参	
20 月	ごはん				米
	アドボ	○	鶏モモ肉	にんにく、玉葱	炒め油、じゃがいも
	トルタタロン		豚挽肉、粉チーズ、卵	なす、玉葱	サラダ油、炒め油
	シニガナスープ		豚肉	にんにく、玉葱、人参、チンゲン菜、ホールトマト、レモン果汁	炒め油、じゃがいも
21 火	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
	魚のタンドリーグルル	○	めだい	にんにく	ノンエッグマヨネーズ
	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
	チンゲン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	チンゲン菜、人参、玉葱	炒め油、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油
22 水	トマトとなすのスパゲティ		ベーコン（乳卵なし）、豚挽肉	にんにく、玉葱、人参、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
	白菜とかぶのスープ	○	ベーコン（乳卵なし）	白菜、かぶ、人参、もやし、小松菜	
	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
23 木	ごはん				米
	ボークチャップ	○	豚肉	にんにく、生姜、玉葱、人参、ピーマン	炒め油、砂糖
	スパイシーポテト			パセリ	じゃがいも、揚げ油
	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）
24 金	ごはん				米
	韓国風すき焼き	○	豚肉、焼き豆腐	玉葱、人参、白菜、えのきたけ、ねぎ、小松菜、にんにく、生姜	炒め油、しらたき、砂糖、すりごま、ごま油
	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
	りんご			りんご	
27 月	ラックミーコーヒー		ラックミーコーヒー（豆乳）		
	カレーライス		豚モモ肉	にんにく、生姜、玉葱、人参、グリーンピース（冷凍）	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
	市制70周年コロッケ				
	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
28 火	紅白ポンチ(ｸﾞﾗﾊﾞﾘｰｾﾞﾘｰ)		寒天	クランベリージュース、みかん缶、レモン果汁	砂糖、ナタデココ
	さつま芋ごはん				米、さつまいも、黒ごま
	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、でんぶん
	細寒天・野菜の甘酢		細寒天	キャベツ、白菜、ほうれんそう、人参	砂糖、ごま油
29 水	かきたま汁		卵、絹ごし豆腐、けずり	ほうれんそう、干し椎茸、人参	でんぶん
	黒砂糖パン				黒砂糖パン
	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、人参	炒め油
	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
30 木	ポテトとベーコンのスープ		ベーコン（乳卵なし）	玉葱、人参、ホールコーン、キャベツ	炒め油、じゃがいも
	チャンポンメン		豚モモ肉、えび、いか	にんにく、生姜、人参、玉葱、白菜、もやし、干し椎茸	冷凍チャンポンメン（乳卵なし）、炒め油、でんぶん、ごま油
	浦上そばろ	○	豚肉、さつま揚げ（乳卵なし）	もやし、人参、ごぼう	炒め油、糸こんにゃく、砂糖
	カステラ		卵		ホットケーキミックス（乳卵なし）、はちみつ、サラダ油、ざらめ
31 金	豚肉とコーンのピラフ		豚挽肉	玉葱、人参、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油
	魚のマヨネーズ焼き	○	アブラカレイ、豆乳クリーム（植物性脂肪）、調製豆乳	玉葱、マッシュルーム、パセリ	ノンエッグマヨネーズ
	ミネストローネ		ベーコン（乳卵なし）	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、ホールトマト、ホールコーン、パセリ	炒め油、じゃがいも
	スイートパンパキンバイ		豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）	かぼちゃ、かぼちゃペースト	餃子の皮（11cm丸）、乳不使用マーガリン、砂糖、揚げ油

※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。