



[4 月 の 献 立 表]

2025年 4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
10 木	春キャベツのスパゲティ	○	ロースハム、ツナ	にんにく、玉葱、キャベツ、小松菜、レモン果汁	スパゲッティ、オリーブ油	800 kcal
	ポテトとコーンのポタージュ		ベーコン（乳卵なし）、無調整豆乳	玉葱、クリームコーン	炒め油、じゃがいも	28.6 g
	いちごとチョコのマフィン		調製豆乳	レモン果汁、いちご	米粉、コーンスターチ、砂糖、サラダ油、はちみつ、チョコ、粉糖	31.1 g
						3.5 g
11 金	五目チャーハン	○	焼き豚（乳卵なし）	人参、ねぎ、さくらげ、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油	680 kcal
	中華風卵焼き		鶏挽肉、卵	人参、玉葱、干し椎茸、ほうれんそう	炒め油、砂糖、でんぶん、ごま油	29.6 g
	鶏肉と大根の春雨煮		鶏もも肉	大根、筍、人参、しめじ、いんげん、ねぎ、生姜	炒め油、春雨、砂糖、ごま油	24.5 g
						3.7 g
14 月	手作り枝豆コーンパン	○	ウィンナー（乳卵なし）	枝豆、ホールコーン	強力粉、強力粉（全粒粉）、乳不使用マーガリン、砂糖	677 kcal
	パトフ		鶏もも肉、ウィンナー（乳卵なし）、ベーコン（乳卵なし）	人参、玉葱、キャベツ、セロリー、ブロッコリー	炒め油、じゃがいも	26.2 g
	切干大根の洋風サラダ		干ひじき	切干し大根、きゅうり、人参、もやし	オリーブ油、砂糖	27.4 g
						3.3 g
15 火	筍ごはん	○	鶏肉、油揚げ	人参、筍	米、砂糖	710 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			33.7 g
	野菜のおひたし			キャベツ、ほうれんそう、人参、もやし、白菜		21.5 g
	新じゃがいもそぼろ煮		豚挽肉、生揚げ、さつま揚げ（乳卵なし）	生姜、人参、玉葱、グリーンピース	炒め油、こんにゃく、新じゃがいも、砂糖、でんぶん	3.1 g
16 水	カレーライス	○	豚もも肉	にんにく、生姜、玉葱、人参、グリーンピース	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	848 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	28.4 g
	青のりビーンズ		大豆、青のり		でんぶん、揚げ油	33.1 g
						2.5 g
17 木	きつねうどん	○	豚もも肉、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	642 kcal
	魚の香味揚げ		いか	生姜、にんにく、ねぎ	でんぶん、揚げ油、砂糖、ごま油	37.9 g
	ごま和え			ほうれんそう、白菜、もやし、人参	すりごま、練りごま、砂糖	28.3 g
						4.5 g
18 金	しょうがご飯	○	鶏もも肉、油揚げ	生姜、人参、小松菜	米、炒め油	745 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお	生姜	でんぶん、揚げ油、砂糖、ごま油、白ごま	37.8 g
	ぐる煮（高知）		生揚げ、けずり	大根、人参、ごぼう	里芋、こんにゃく	25.5 g
	ゆずはちみつゼリー		アガー、寒天、ゼラチン	ゆずはちみつシロップ	砂糖	2.3 g
21 月	ひじきと桜えびのごはん	○	豚肉、干ひじき、桜エビ	人参、たけのこ、いんげん、グリーンピース	米、炒め油、三温糖	678 kcal
	お野菜たっぷりハンバーグ		鶏挽肉	ねぎ、人参、キャベツ、大根、生姜	パン粉、でんぶん、砂糖	35.0 g
	キャベツソテー			にんにく、玉葱、もやし、キャベツ	炒め油	23.5 g
	味噌汁（大根、油揚げ）		油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	大根、白菜、ねぎ		3.9 g
22 火	ソフトフランスパン	○			ソフトフランスパン（乳卵なし）	675 kcal
	豆腐のクリームグラタン		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	32.0 g
	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	27.1 g
	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	じゃがいも	4.5 g
23 水	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	666 kcal
	魚のタンドリーグリル		鯖	にんにく	ノンエッグマヨネーズ	27.3 g
	ガーリックポテト			パセリ	じゃがいも	27.2 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	3.6 g
24 木	五目ラーメン	○	豚もも肉、わかめ	にんにく、生姜、人参、白菜、もやし、ホールコーン、ねぎ	蒸し中華めん（乳卵なし）、炒め油	700 kcal
	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	30.3 g
	大根ともやしのナムル			ほうれんそう、大根、もやし、人参、にんにく、生姜	ごま油	22.1 g
	サイダーボンチ			みかん缶、バイン缶		3.5 g
25 金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ		米、アルファ化米	704 kcal
	たこコロッケ		たこ、豚挽肉、青のり、おかか	玉葱、人参、生姜甘酢漬	じゃがいも、マッシュポテト（乳卵なし）、小麦粉、生パン粉、揚げ油	25.8 g
	野菜のおかか和え		おかか	小松菜、もやし、人参、キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	21.8 g
	けんちん汁		豚もも肉、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	2.9 g
30 水	ごはん	○			米	774 kcal
	回鍋肉		豚バラ肉、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、でんぶん	32.0 g
	白身魚のウースタン風		むきがれい、木綿豆腐、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	30.3 g
	おかしな目玉焼き		寒天、ゼラチン、調製豆乳	カット黄桃	砂糖	2.9 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。

