



[7月の 献立表]

2025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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	冷やしきつねうどん	○	油揚げ	もやし、人参、きゅうり、小松菜、ねぎ	冷凍うどん(乳卵なし)、砂糖	653 kcal
	魚のネギソース焼き		鯖	ねぎ、にんにく、生姜	砂糖、ごま油、白ごま	34.2 g
	たことポテトのから揚げサラダ		たこ	にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、玉葱	でんぶん、じゃがいも、揚げ油、サラダ油	33.5 g
						2.8 g
2 水	ごはん	○			米	714 kcal
	いかと豆腐のチリソース煮		いか、木綿豆腐	生姜、にんにく、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース	でんぶん、揚げ油、炒め油、砂糖、ごま油	31.7 g
	春雨スープ		鶏胸肉、けずり	小松菜、人参、ねぎ、もやし	春雨、でんぶん、ごま油	21.5 g
	メロン			メロン		3.0 g
3 木	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	664 kcal
	チキンのトマト煮		ベーコン(乳卵なし)、鶏胸肉	にんにく、人参、玉葱、しめじ、グリーンピース、ホールトマト、パセリ	炒め油、じゃがいも	32.2 g
	マメなサラダ		大豆、レッドキドニー、ダイスチーズ	枝豆、ホールコーン、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、生姜、玉葱	砂糖、サラダ油	24.1 g
						2.9 g
4 金	チキチキスープライス	○	鶏胸肉	玉葱、人参、グリーンピース、生姜	米、炒め油	686 kcal
	魚のハーブ焼き		めばる、粉チーズ	バジル、パセリ、にんにく	オリーブ油、パン粉	34.4 g
	ポパイソテー		ベーコン(乳卵なし)	ほうれんそう、人参、キャベツ、もやし、ホールコーン	炒め油	23.6 g
	枝豆			えだまめ		3.0 g
7 月	夏野菜のカラフルまぜ寿司	○	鶏挽肉、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	659 kcal
	天の川汁		鶏胸肉、ちらしかまぼこ(乳卵なし)、けずり	大根、オクラ、人参、ねぎ	そうめん	26.3 g
	レモンジュレのフルーツあえ		アガー	甘夏缶、黄桃缶、パイナップル缶、レモン果汁、レモンピール	砂糖	16.6 g
						2.8 g
8 火	ライ麦パン	○			ライ麦パン(乳卵なし)	663 kcal
	ずんだコロッケ		豚挽肉	枝豆、人参、玉葱	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	25.7 g
	ラタトゥイユ		ベーコン(乳卵なし)	にんにく、玉葱、かぼちゃ、ズッキーニ、いんげん、ホールトマト	炒め油	22.3 g
	イタリアンスープ		鶏胸肉	人参、玉葱、もやし、ホールコーン、小松菜	炒め油	2.8 g
9 水	夏野菜カレーライス	○	豚肉	にんにく、生姜、玉葱、かぼちゃ、なす、人参、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	749 kcal
	いかくんマリネ		いかくん製(乳卵なし)	キャベツ、きゅうり、もやし、人参、玉葱	サラダ油、砂糖	25.7 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、もやし、玉葱、小松菜、人参		21.8 g
						3.0 g
10 木	潮風チャーハン	○	桜エビ、わかめ	ねぎ、もやし	米、炒め油	661 kcal
	ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも	大葉	でんぶん、餃子の皮、揚げ油	31.4 g
	ゴーヤチャンプルー		押し豆腐、豚肉、卵	生姜、ゴーヤ、ねぎ、もやし、人参	炒め油、じゃがいも、ごま油	24.9 g
						2.8 g
11 金	沖縄そば	○	豚肉、かまぼこ(乳卵なし)	生姜、ねぎ、葉ねぎ	沖縄そば(乳卵なし)、サラダ油、三温糖	716 kcal
	人参シリシリ		ツナ、卵	人参、もやし	炒め油	29.7 g
	サーター天ぷら		卵	レモン果汁	紅イモ、小麦粉、三温糖、サラダ油、揚げ油	28.9 g
						3.0 g
14 月	キムチチャーハン	○	豚肉	キムチ、人参、ホールコーン、グリーンピース、ねぎ	米、炒め油	666 kcal
	魚のヤンニョムジャン焼き		まあじ	生姜、にんにく、玉葱、ねぎ	砂糖	33.6 g
	揚げじゃがナムル			大根、もやし、人参、にんにく、生姜	じゃがいも、揚げ油、ごま油	20.0 g
	わかめスープ		わかめ、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	3.0 g
15 火	枝豆とコーンのごはん	○	塩昆布	枝豆、ホールコーン	米	669 kcal
	和風卵焼き		鶏挽肉、絞豆腐、けずり、卵	人参、干し椎茸、小松菜	炒め油	31.4 g
	じゃが漬け			きゅうり、大根、人参	じゃがいも、砂糖	23.0 g
	夏野菜の味噌汁		油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	なす、かぼちゃ、玉葱、オクラ、ねぎ	炒め油	2.7 g
16 水	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	718 kcal
	スパイシーチキンカツ		鶏胸肉	パセリ	小麦粉、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	20.7 g
	冬瓜スープ		鶏胸肉、けずり	にんにく、とうがん、玉葱、エリンギ、もやし	炒め油	3.0 g
	アイス				ガリガリ君(ソーダ)	

※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。

