



〔 9 月 の 献 立 表 〕

2025年 9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
2 火	夏野菜カレーライス		豚モモ肉	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
	豆腐のマリネ	○	押し豆腐	なす、ホールコーン、赤ピーマン、枝豆	小麦粉、揚げ油、砂糖
	メロン			メロン	
3 水	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
	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
	枝豆サラダ		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
4 木	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
	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
	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
	キャベツのスープ		ベーコン（乳卵なし）	人参、玉葱、キャベツ	
5 金	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
	もすくスープ	○	沖縄もすく、木綿豆腐、けずり	人参、白菜、えのきたけ、万能ねぎ	
	黒糖ちんすこう				小麦粉、黒砂糖、砂糖、ラード、サラダ油
8 月	ピザトースト		ベーコン（乳卵なし）、ピザチーズ	玉葱、ピーマン、ホールコーン、マッシュルーム	食パン、炒め油、小麦粉
	クリームコーンシチュー	○	鶏胸肉、いんげんまめ、調製豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）	人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、クリームコーン	炒め油、じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉
	コーンサラダ			キャベツ、レタス、人参、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉葱	砂糖、サラダ油
9 火	鮭寿司		鮭、刻みのり	いんげん	米、砂糖
	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
	野菜のごま酢かけ			キャベツ、人参、大根、小松菜	すりごま、白ごま
	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	
10 水	ビビンバ		豚挽肉	にんにく、ねぎ、豆もやし、人参、小松菜	米、炒め油、砂糖、ごま油
	魚のチリソースかけ	○	めだい	にんにく、ねぎ	小麦粉、でんぶん、揚げ油、ごま油、砂糖
	肉団子と白菜のスープ		豚挽肉	生姜、ねぎ、白菜、人参、もやし、小松菜	でんぶん、ごま油
11 木	ジャージャー麺		豚挽肉、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
	バリバリサラダ	○		キャベツ、きゅうり、もやし、人参、玉葱	ワタンの皮、揚げ油、砂糖、サラダ油
	スイートピーンズ		白花豆、調製豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）		さつまいも、乳不使用マーガリン、黒ごま
12 金	かんぴょう入り五目ごはん		油揚げ	かんぴょう、干し椎茸、人参、筍、小松菜	米、三温糖
	焼き棒餃子	○	豚挽肉	にんにく、生姜、白菜、ニラ	春雨、ごま油、でんぶん、餃子の皮、サラダ油、小麦粉
	湯葉のかき卵汁		湯葉、卵、けずり	ニラ、干し椎茸	
	いちごミルクゼリー		アガー、調製豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）	いちごジャム(低糖度)	砂糖
16 火	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
	豆入り筑前煮	○	鶏モモ肉、生揚げ、大豆	人参、ごぼう、干し椎茸、いんげん	炒め油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖
	糸寒天のサラダ		細寒天	きゅうり、キャベツ、もやし、人参	サラダ油、ごま油、砂糖、すりごま
	ぶどう			ぶどう	
17 水	インディアンスパゲティー		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、ホールのトマト	スパゲッティ、炒め油
	タマタマジャガピーチーズ焼き		ベーコン（乳卵なし）、ダイスチーズ、卵	玉葱、人参、ピーマン	じゃがいも、炒め油
	イタリアンスープ		ベーコン（乳卵なし）	人参、玉葱、もやし、ホールコーン、小松菜、セロリー	炒め油
18 木	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
	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
	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
	チンゲン菜のスープ		鶏胸肉、絹ごし豆腐、けずり	白菜、人参、玉葱、チンゲン菜	でんぶん
19 金	梅わかごはん		じゃこ、炊き込みわかめ	カリカリ梅刻み	米
	カラフルつくね	○	鶏挽肉、豚挽肉	玉葱、人参、枝豆、生姜、ピーマン、赤ピーマン、ホールコーン	でんぶん、三温糖
	もまないきゅうりもみ		わかめ	きゅうり、人参、もやし	砂糖
	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
22 月	2色おはぎ（ごま・きなこ）		きな粉		もち米、米、黒すりごま、砂糖
	鮭の香り焼き	○	鮭	生姜、にんにく	ごま油
	大根と水菜のさっぱりサラダ			大根、人参、水菜、ゆず果汁	
	七彩汁		油揚げ、白味噌、赤味噌、けずり	ごぼう、大根、人参、しめじ、ねぎ、小松菜	炒め油、里芋
24 火	コッペパン				コッペパン(乳卵なし)
	いかのレモンソースかけ	○	いか	生姜	でんぶん、揚げ油、三温糖
	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
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ベーコン（乳卵なし）、レンズまめ、ウィンナー（乳卵なし）	にんにく、玉葱、パセリ	炒め油、じゃがいも
中間テストのため給食はありません。					
26 金	豚キムチ焼きそば		豚肉	人参、玉葱、もやし、キムチ、ニラ	煮し中華めん（乳卵なし）、炒め油、砂糖、すりごま
	ニラとコーンのスープ	○	鶏胸肉、絹ごし豆腐、けずり	玉葱、人参、ニラ、ホールコーン	
	さつまるくん		調製豆乳		さつまいも、ホットケーキミックス（乳卵なし）、砂糖、揚げ油
29 月	ごはん				米
	だし（山形）	○		大根、キャベツ、きゅうり、オクラ	
	いも煮（山形）		豚モモ肉、けずり	人参、ごぼう、しめじ、ねぎ	里芋、こんにゃく、砂糖
	ぶどう			ぶどう	
30 火	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン（乳卵なし）
	魚の菜の花焼き	○	アブラカレイ、卵	生姜、パセリ	ノンエッグマヨネーズ
	キャベツソテー			にんにく、玉葱、もやし、キャベツ	炒め油
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン（乳卵なし）、調製豆乳	玉葱、かぼちゃ、かぼちゃ、パセリ	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉

※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。