



[4 月 の 献 立 表]

2026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
9 木	桜トースト			いちごジャム(低糖度)	食パン(乳卵なし)、乳不使用マーガリン、グラニュー糖
	春野菜のクリームシチュー	○	鶏モモ肉、ひよこまめ(ゆで)、調製豆乳、豆乳クリーム(植物性脂肪)	玉葱、人参、ブロッコリー、かぶ	炒め油、じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉
	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
10 金	ごはん				米
	麻婆豆腐	○	豚挽肉、押し豆腐、赤味噌	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、ねぎ、干し椎茸	炒め油、砂糖、ごま油、でんぶん
	卵とニラのスープ		鶏モモ肉、木綿豆腐、卵、けずり	玉葱、人参、ニラ、ホールコーン	でんぶん
	つぶつぶみかんゼリー		アガー	みかん缶	砂糖
13 月	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン(乳卵なし)
	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
	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
	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
14 火	筍ごはん		鶏肉、油揚げ	人参、筍	米、米粒麦、砂糖
	焼きししゃも	○	ししゃも		
	キャベツのおひたし		けずり	キャベツ、小松菜、もやし、人参	
	新じゃがいもそぼろ煮		豚挽肉、生揚げ	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
15 水	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	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
	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
	青のりピーンズ		大豆、青のり		でんぶん、揚げ油
16 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
	春の味のスープ		ベーコン(乳卵なし)	人参、玉葱、キャベツ、グリーンピース	
	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、チョコチップ、粉糖
17 金	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、米粒麦、炒め油、じゃがいも
	中華風卵焼き		鶏挽肉、卵	人参、玉葱、きくらげ、小松菜	炒め油、砂糖、でんぶん、ごま油
	鶏肉と大根の春雨煮		鶏モモ肉	大根、筍、人参、しめじ、グリーンピース、ねぎ、生姜	炒め油、春雨、砂糖、ごま油
20 月	ごはん				米
	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、でんぶん
	白身魚のウースタン風		かれい、木綿豆腐、かまぼこ(乳卵なし)、けずり	生姜、もやし、ねぎ、人参、チンゲン菜	でんぶん
	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
21 火	手作り枝豆パン	○	ベーコン(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
	ポトフ		ウインナー(乳卵なし)、ベーコン(乳卵なし)、鶏肉	人参、玉葱、キャベツ、セロリー、ブロッコリー	じゃがいも
	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、きゅうり、赤ピーマン、生姜、玉葱	砂糖、サラダ油
22 水	菜の花ごはん	○	鶏挽肉	生姜、人参、ホールコーン、小松菜	米、米粒麦、炒め油
	鯖のぬか炊き		鯖		砂糖、米ぬか
	細寒天・野菜の甘酢		細寒天	キャベツ、白菜、小松菜、人参	砂糖、ごま油
	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	
23 木	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	蒸し中華めん(乳卵なし)、炒め油
	いかとお豆のほっこり春巻		いか、ひよこまめ、わかめ、ダイスチーズ	こねぎ	でんぶん、砂糖、春巻きの皮、揚げ油
	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
	なつみ			なつみ	
24 金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ		アルファ化米
	肉じゃがコロッケ		豚モモ肉	玉葱、ごぼう、人参	炒め油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖、小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油
	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
	田舎汁		木綿豆腐、けずり	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜	炒め油、こんにゃく
28 火	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、米粒麦、炒め油
	魚のタンドリーグリル		めだい	にんにく	ノンエッグマヨネーズ
	ガーリックポテト			パセリ	じゃがいも
	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、ホールのトマト	炒め油
30 木	けんちんうどん	○	鶏モモ肉、油揚げ	人参、大根、ごぼう、小松菜、ねぎ	冷凍うどん(乳卵なし)、炒め油、里芋、こんにゃく
	魚の梅だれ		鯖	ねり梅	でんぶん、揚げ油、砂糖
	味噌ドレッシングサラダ		白味噌	キャベツ、きゅうり、もやし、人参、枝豆	砂糖、サラダ油
	清見オレンジ			清見オレンジ	

※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。