



[5 月 の 献 立 表]

2026年 5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
1 金	グリーンピースごはん			グリーンピース(生)	米、もち米
	魚のピリカラフル	○	めばる	生姜、万能ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、にんにく	でんぷん、揚げ油、ごま油、砂糖
	小松菜としめじの和風サラダ		わかめ、おかか	キャベツ、人参、もやし、しめじ、小松菜	砂糖
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	キャベツ、玉葱、小松菜、ねぎ	
7 木	ごはん				米
	新茶ふりかけ	○	青のり、じゃこ		白ごま
	初がつおと新じゃがの揚げ煮		かつお、大豆	生姜、人参、枝豆	でんぷん、揚げ油、じゃがいも
	若竹汁		鶏肉、わかめ、けずり	人参、フレッシュたけのこ、えのきたけ、ねぎ	
8 金	メキシカンライス		ウインナー(乳卵なし)	玉葱、人参、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース	米、米粒麦、炒め油
	魚のポテサラ焼き	○	アブラカレイ、ピザチーズ	玉葱、ホールコーン、人参、グリーンピース、パセリ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ
	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
11 月	豚肉と玉葱のガーリックライス		豚肉	にんにく、玉葱、もやし、こねぎ	米、米粒麦、炒め油、ごま油
	油淋魚(ユリイイ)	○		にんにく、生姜、ねぎ、こねぎ	でんぷん、揚げ油、砂糖
	大根ともやしのナムル			小松菜、大根、もやし、人参、にんにく、生姜	ごま油
	じゃがいもの中華スープ		ベーコン(乳卵なし)、けずり	人参、もやし、チンゲン菜、ホールコーン、ねぎ	じゃがいも、ごま油
12 火	ソース焼きそば		豚肉、青のり	人参、玉葱、ねぎ、もやし、キャベツ、干し椎茸、筍	蒸し中華めん(乳卵なし)、炒め油
	中華風卵スープ	○	鶏肉、絹ごし豆腐、卵、けずり	人参、小松菜、玉葱	春雨、でんぷん
	もちもちさつまドーナツ		調製豆乳		ホットケーキミックス、白玉粉、さつまいも、砂糖、揚げ油
13 水	ポロポロジュシー		豚肉、干ひじき	人参、筍、こねぎ	米、米粒麦、炒め油
	福袋	○	油揚げ、鶏挽肉、けずり	ごぼう、人参、玉葱、生姜	しらたき、でんぷん、三温糖
	梅ドレッシングサラダ			キャベツ、もやし、きゅうり、人参、梅肉	ごま油、砂糖
14 木	抹茶金時蒸しパン		調製豆乳		蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖、甘納豆(あずき)
	クリームコーンシチュー	○	鶏肉、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
	コーンフレックサラダ			人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱	コーンフレック、砂糖、サラダ油
15 金	ごはん				米
	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	でんぷん、揚げ油、炒め油、砂糖、ごま油
	中華スープ		豚肉	人参、キャベツ、もやし、小松菜、えのきたけ、ねぎ	ごま油
	小玉すいか			すいか	
18 月	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	米、炒め油
	スパニッシュオムレツ	○	ロースハム、ダイスチーズ、卵	玉葱、ほうれんそう	じゃがいも、炒め油
	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
19 火	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン(乳卵なし)
	小魚のオランダ揚げ	○	にぎす、粉チーズ	人参、パセリ	小麦粉、揚げ油
	にんにくドレッシングサラダ			ブロッコリー、きゅうり、人参、にんにく	ごま油
	トマト入り卵スープ		けずり、卵	玉葱、人参、ホールトマト、チンゲン菜	でんぷん
20 水	テジクッパ		豚モモ肉	にんにく、筍、ねぎ、人参、大根、干し椎茸、ニラ	米、米粒麦、ごま油
	魚のネギソース焼き	○	鯖	ねぎ、にんにく、生姜	砂糖、ごま油
	豚キャバマヨ炒め		豚肉	キャベツ、玉葱、しめじ	炒め油、ノンエッグマヨネーズ
	メロン			メロン	
21 木	サラダうどん		わかめ、けずり	人参、もやし、きゅうり、レタス	冷凍うどん(乳卵なし)、砂糖、すりごま、ごま油
	黄色いつくね	○	絞豆腐、鶏挽肉、大豆	玉葱、こねぎ、生姜	でんぷん、サラダ油
	マーミナーチャンプルー		押し豆腐、豚肉、卵	生姜、人参、玉葱、キャベツ、もやし、ニラ	炒め油、ごま油
22 金	カツカレーライス		豚肉、豚モモ肉	にんにく、生姜、玉葱、人参	米、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、乳不使用マーガリン、パン粉、生パン粉、揚げ油
	ガルバンソーサラダ	○	ひよこまめ	もやし、人参、キャベツ、ホールコーン	砂糖、サラダ油
	紅白ポンチ(クランベリーゼリー)		寒天	クランベリージュース、みかん缶、レモン果汁	砂糖
25 月	調理校の布田小学校がお休みのため給食はありません。お弁当を持ってきてください。				
26 火	スパゲッティナポリタン		ロースハム、ベーコン(乳卵なし)	玉葱、人参、ピーマン、にんにく	スパゲッティ、炒め油
	レンズ豆のスープ	○	ベーコン(乳卵なし)、レンズまめ	人参、玉葱、キャベツ	
	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
27 水	中華風炊き込みごはん		豚肉	干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、小松菜	米、もち米、砂糖、ごま油
	いかのヤニョムソース	○	いか	にんにく	小麦粉、揚げ油、砂糖、ごま油
	もやしソテー		ベーコン(乳卵なし)	玉葱、もやし、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	ごま油
	春雨スープ		鶏肉、けずり	小松菜、人参、ねぎ、もやし	春雨、ごま油
28 木	揚げパン				コッペパン(乳卵なし)、グラニュー糖、揚げ油
	ポトフ	○	鶏肉、ウインナー(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	じゃがいも
	ツナカレーサラダ		ツナ	キャベツ、きゅうり、もやし、人参、玉葱、レモン果汁	サラダ油
29 金	ブルコギのつけ丼		豚肉	にんにく、ねぎ、アスパラガス、人参、玉葱、もやし、セロリー	米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油
	中華スープ	○	鶏肉、絹ごし豆腐	人参、キャベツ、もやし、小松菜、えのきたけ、ねぎ	ごま油
	冷凍みかん			冷凍みかん	

※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。