



[6 月 の 献 立 表]

2026年 6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月	こぎつねごはん		油揚げ	人参、干し椎茸、小松菜	米、米粒麦、砂糖
	塩肉じゃが	○	豚モモ肉、けずり、高野豆腐	玉葱、人参、グリーンピース	炒め油、こんにやく、砂糖、じゃがいも
	しらだき炒め		かまぼこ（乳卵なし）、赤味噌	人参、筍、小松菜	炒め油、しらたき、三温糖
2月	うす巻きパン（乳卵なし）				うす巻きパン（乳卵なし）
	魚のハーブ焼き	○	めばる、粉チーズ	パジル、パセリ、にんにく	オリーブ油、パン粉
	エリンギとベーコンソテー		ベーコン（乳卵なし）	エリンギ、キャベツ、人参、ホールコーン	炒め油、ごま油、砂糖
3月	おとうさんのスープ		鶏肉、調製豆乳、いんげんまめ	しめじ、人参、玉葱、グリーンピース	炒め油、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油
	挽肉とかぼちゃのカレーライス	○	豚挽肉、ひよこまめ（ゆで）	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリー、かぼちゃ、トマト	米、炒め油、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油
	アスパラ入りツナコーンサラダ		ツナ	もやし、人参、アスパラガス、キャベツ、ホールコーン、玉葱	砂糖、サラダ油
4月	サイダーボンチ			みかん缶、パイナップル缶	ナタデココ
	田舎うどん（味噌）		豚肉、白味噌、赤味噌	生姜、ごぼう、人参、大根、もやし、白菜、ねぎ、小松菜	冷凍うどん（乳卵なし）、炒め油
	岩石揚げ	○	茹で大豆、干ひじき、絹ごし豆腐		さつまいも、小麦粉、砂糖、揚げ油
5月	ごまドレッシングサラダ		冷凍わかめ（リケン）	もやし、キャベツ、人参、きゅうり	すりごま、砂糖、サラダ油
	メロン			メロン	
	ピピンパ		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
8月	魚の甘酢あんかけ	○	まあじ、けずり	生姜、人参、玉葱、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン	でんぷん、小麦粉、揚げ油、砂糖
	トック入りスープ		鶏肉、わかめ	えのきたけ、もやし、人参、ニラ、ねぎ、生姜	炒め油、トック
	山坂達者飯		鬼打ち豆、しらす干し		米、米粒麦、さつまいも、揚げ油、砂糖
9月	小魚のせんべい揚	○	メヒカリ		米粉、揚げ油
	鶏団子と野菜の煮物		鶏挽肉、絞り豆腐、けずり	生姜、ねぎ、人参、干し椎茸、グリーンピース	でんぷん、揚げ油、じゃがいも、こんにやく、砂糖
	ラーメン（塩）		豚モモ肉	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、きくらげ、ねぎ	蒸し中華めん（乳卵なし）、炒め油
10月	わかめとキムチの春巻	○	わかめ、ツナ	にんにく、生姜、キムチ、キャベツ	春雨、でんぷん、ごま油、春巻きの皮、小麦粉、揚げ油
	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
	冷凍みかん			冷凍みかん	
11月	うめぼしさんのお茶漬け		けずり	カリカリ梅、ゆかり、枝豆	米
	鰻の竜田揚げ	○	いわし	生姜	でんぷん、揚げ油、砂糖
	油揚げのかりかり和風サラダ		わかめ、油揚げ	キャベツ、人参、もやし、小松菜	サラダ油、砂糖
12月	あじさいゼリー		寒天	ぶどう（濃縮還元ジュース）、りんごジュース	砂糖、ナタデココ
	ミートサンド		豚挽肉、絞り豆腐	人参、玉葱	かわパン（乳卵なし）、炒め油、パン粉
	サーモンシチュー	○	鮭、ベーコン（乳卵なし）、調製豆乳、豆乳クリーム	玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム	じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉
15月	メキシカンサラダ		赤いんげん豆	かぼちゃ、きゅうり、人参、ホールコーン	コーンスナック、サラダ油
	焼豚チャーハン		焼き豚（乳卵なし）	人参、ねぎ、グリーンピース	米、米粒麦、ごま油、炒め油
	いかステーキ	○	いか	玉葱	でんぷん、揚げ油、サラダ油、砂糖
16月	もやしと枝豆の中華あえ			もやし、キャベツ、小松菜、人参、枝豆	砂糖、ごま油
	わかめスープ		鶏肉、わかめ、けずり	白菜、人参、えのきたけ、もやし、ねぎ、生姜	炒め油、ごま油
	ライ麦パン				ライ麦パン（乳卵なし）
19月	魚のチーズ焼き	○	アブラカレイ、ピザチーズ	玉葱、マッシュルーム	炒め油
	スタンプ（マッシュポテト）		ベーコン（乳卵なし）、調製豆乳	ほうれんそう	じゃがいも、マッシュポテト（乳卵なし）、オリーブ油、乳不使用マーガリン
	エルテンスープ（お豆のスープ）		ベーコン（乳卵なし）、ウィンナー（乳卵なし）、調製豆乳	玉葱、クリームコーン、グリーンピース	炒め油、じゃがいも
22月	ごはん				米
	チキンチキンごぼう	○	鶏胸肉	ごぼう、人参、枝豆	でんぷん、揚げ油、じゃがいも、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	
23月	豆乳葛餅		調製豆乳、きな粉		でんぷん、砂糖
	コーヒートピツ		コーヒートピツ		
	お赤飯		あずき、ささげ		米、もち米、黒ごま
24月	クリスマスチキン		鶏肉	にんにく、生姜、玉葱	小麦粉、コーンフレーク、揚げ油
	たこキャベツの梅サラダ	○	たこ	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、梅肉	ごま油、砂糖
	お祝いすまし汁		絹ごし豆腐、なると、祝（乳卵なし）、けずり	人参、たけのこ、えのきたけ、小松菜、ねぎ	
25月	リ・ジェルピアン（炊き込みご飯）		鶏肉	にんにく、人参、グリーンピース、マッシュルーム、玉葱、赤ピーマン	米、炒め油、オリーブ油、砂糖
	タジン（チーズ入りオムレツ）	○	ツナ、ダイスターズ、卵	にんにく、玉葱、ほうれんそう	じゃがいも、炒め油
	チュニシアンサラダ			キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、ミニトマト、レモン果汁	オリーブ油、サラダ油
26月	クスクスのスープ		鶏肉	にんにく、玉葱、人参、セロリー、ホールトマト、キャベツ	乳不使用マーガリン、スパゲッティ、炒め油
	タコライス	○	豚挽肉、レンズまめ（乾）	にんにく、生姜、玉葱、セロリー、キャベツ	米、炒め油
	もずくスープ		沖縄もずく（塩蔵、塩抜き）、木綿豆腐、けずり	人参、白菜、えのきたけ、万能ねぎ	
29月	黒糖ちんすこう				小麦粉、黒砂糖、砂糖、ラード、サラダ油
	麻婆焼きそば（宮城県の郷土料理）	○	豚挽肉、大豆、押し豆腐、赤味噌	生姜、にんにく、人参、ねぎ、筍、干し椎茸	蒸し中華めん（乳卵なし）、砂糖、ごま油、でんぷん
	こんにやくサラダ			もやし、きゅうり、キャベツ、人参	サラダこんにやく、砂糖、ごま油
30月	スパイシーピーンズ		大豆		でんぷん、揚げ油
	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
	魚のチリソースかけ		めだい	にんにく、ねぎ	小麦粉、でんぷん、揚げ油、ごま油、砂糖
31月	青菜とわかめのレモン醤油	○	わかめ	小松菜、もやし、人参、しめじ、レモン果汁	砂糖
	中華風なめこ汁		絹ごし豆腐	もやし、えのきたけ、なめこ、人参、小松菜、ねぎ	ごま油
	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン（乳卵なし）
1月	スウェーデンミートボール	○	鶏挽肉、豚挽肉、調製豆乳	玉葱、にんにく、りんご（ジャム）	生パン粉、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉
	ピッティパンナ（じゃが芋の炒め物）		ウィンナー（乳卵なし）	玉葱、人参、ホールコーン、グリーンピース	炒め油、じゃがいも
	えんどう豆のスープ		ベーコン（乳卵なし）、ひよこまめ	人参、玉葱、キャベツ	炒め油
2月	ありがとうのオムライス	○	鶏肉、卵、調製豆乳	玉葱、人参、グリーンピース、ホールコーン、マッシュルーム	米、炒め油
	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
	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	炒め油、じゃがいも
3月	端午のまつに寿司	○	さば	かんぴょう、干し椎茸、小松菜	米、砂糖、白ごま
	湯葉のすまし汁		わかめ、絹ごし豆腐、湯葉、けずり	人参、大根、水菜	
	水無月		あずき		上新粉、白玉粉、砂糖

※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。