



[7 月 の 献 立 表]

2026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
1 水	潮風チャーハン		桜エビ, わかめ	ねぎ, もやし	米, 炒め油
	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, 小麦粉, 揚げ油
	ゴーヤチャンプルー		押し豆腐, 豚肉, けずり, 卵	生姜, ゴーヤ, ねぎ, もやし, 人参	炒め油, じゃがいも, ごま油
2 木	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
	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
	たことポテのから揚げサラダ		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
3 金	鶏飯		鶏肉, 卵, 刻みのり	ごぼう, 人参, 葉ねぎ	米, 炒め油
	鹿児島県郷土料理				
	豚骨煮	○	豚肉, 赤味噌, けずり	人参, 大根, れんこん, 生姜	こんにゃく, 黒砂糖
	がね			人参, ニラ	さつまいも, 小麦粉, もち粉, 揚げ油
6 月	夏野菜カレーライス		豚挽肉, 豚肉	にんにく, 生姜, 玉葱, かぼちゃ, なす, 人参, ピーマン, ズッキーニ	アルファ化米, 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
	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
	枝豆			えだまめ	
7 火	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
	天の川汁	○	鶏肉, 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
	サイダーゼリーポンチ		寒天	パイン缶, みかん缶, レモン果汁	砂糖
8 水	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン(乳卵なし)
	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
	ラタトゥイユ		ベーコン(乳卵なし)	にんにく, 玉葱, ピーマン, 黄ピーマン, かぼちゃ, ズッキーニ, トマト	炒め油
	森のきのこスープ		鶏肉	生しいたけ, しめじ, えのきたけ, 玉葱, もやし, 小松菜, 人参	
9 木	キムチチャーハン		豚モモ肉	キムチ, 人参, ホールコーン, グリンピース, ねぎ	米, 炒め油
	魚のヤンニョムジャン焼き	○	鯖	生姜, にんにく, 玉葱, ねぎ	砂糖
	じゃが漬け			きゅうり, 大根, 人参	じゃがいも, 砂糖
	わかめスープ		わかめ, けずり	白菜, 人参, 筍, えのきたけ, もやし, ねぎ, 生姜	ごま油, 白ごま
10 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
	人参シリシリー	○	ツナ, 卵	人参, もやし	炒め油
	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
13 月	ごはん				米
	いかと豆腐のナリッス煮	○	いか, 木綿豆腐	生姜, にんにく, 干し椎茸, ねぎ, グリンピース	でんぶん, 揚げ油, 炒め油, 砂糖, 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, でんぶん, ごま油
	メロン			メロン	
14 火	チーズカレートースト		豚挽肉, 大豆, ピザチーズ	にんにく, 生姜, 玉葱	食パン, 炒め油, 砂糖, 小麦粉
	チキンのトマト煮	○	ベーコン(乳卵なし), 鶏肉	にんにく, 人参, 玉葱, しめじ, グリンピース, ホールトマト, トマトジュース	炒め油, じゃがいも
	かぼちゃサラダ			キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, かぼちゃ	サラダ油, 砂糖, ごま油
15 水	豚肉と玉葱のガーリックライス		豚モモ肉	にんにく, 玉葱, もやし, こねぎ	米, 炒め油, ごま油
	スパイシーチキンカツ		鶏肉	パセリ	小麦粉, パン粉, 揚げ油
	ジャーマンポテト	○	ベーコン(乳卵なし)	ホールコーン, 玉葱	炒め油, じゃがいも
	冬瓜スープ		鶏肉, けずり	にんにく, とろろがん, 玉葱, もやし, エリンギ, しめじ	炒め油
	かき氷アイス				

※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。

夏を元気に過ごすには

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1



ビタミンC

