



[9月の献立表]

2026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 水	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	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
	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 木	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 金	枝豆とコーンのごはん		塩昆布	枝豆、ホールコーン	米
	魚のねぎ塩焼き	○	鯖	生姜、にんにく、ねぎ	砂糖、ごま油
	豚キャベマヨ炒め		豚モモ肉	キャベツ、玉葱、しめじ	炒め油、ノンエッグマヨネーズ
	夏野菜の味噌汁		油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	なす、かぼちゃ、玉葱、オクラ、ねぎ	炒め油
7 月	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	にんにく	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	
8 火	ジャージャー麺		豚挽肉、大豆、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
	パリパリサラダ(ワタリ)	○		キャベツ、きゅうり、もやし、人参、玉葱	ワントンの皮、揚げ油、砂糖、サラダ油
	マラーカオ		調製豆乳	レーズン	蒸しパンミックス、三温糖
9 水	鮭寿司		鮭、刻みのり	いんげん	米、砂糖
	豆腐のまさご揚げ	○	絞豆腐、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、もやし、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、大根、人参、えのきたけ、ねぎ、小松菜、菊の花(花びらのみ)	
10 木	スイートポテトースト		調製豆乳、豆乳クリーム		食パン（乳卵なし）、さつまいも、乳不使用マーガリン、砂糖、はちみつ
	鶏の味噌クリーム煮	○	鶏肉、調製豆乳、豆乳クリーム、白味噌	玉葱、白菜、人参、小松菜、しめじ	炒め油、じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉
	ごぼうのサラダ		ボンレスハム	ごぼう、キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱	サラダ油
11 金	梅若ごはん		わかめ	カリカリ梅	米
	カラフル花火つくね	○	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		竹輪（乳卵なし）、わかめ	きゅうり、人参、もやし	砂糖
	冬瓜なめこのすまし汁		絹ごし豆腐、けずり	人参、とうがん、なめこ、ねぎ、小松菜	
14 月	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	
15 火	おざら		豚バラ肉、豚肉、油揚げ、けずり	干し椎茸、しめじ、ごぼう、なす、人参、小松菜、ねぎ	冷凍うどん(乳卵なし)、炒め油
	せいだのたまじ	○	麦みそ		じゃがいも、でんぶん、揚げ油、砂糖、白ごま
	信玄餅		きな粉		もち粉、砂糖、黒みつ
16 水	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	アルファ化米、米、もち米、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
	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		鶏肉、絹ごし豆腐、けずり	白菜、人参、玉葱、チンゲン菜	でんぶん
18 金	ケーキサレ		ウィンナー（乳卵なし）、チーズ、卵、調製豆乳	かぼちゃ、玉葱	小麦粉、強力粉、砂糖、乳不使用マーガリン
	ポトフ	○	鶏肉、ウィンナー（乳卵なし）、ベーコン（乳卵なし）	人参、玉葱、キャベツ、セロリ、ブロッコリー	じゃがいも
	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
24 木	2色おはぎ(ごま・きなこ)		きな粉		もち米、米、黒すりごま、砂糖
	魚の香り焼き	○	あかうお	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
25 金	きのこごはん		鶏肉、油揚げ	えのきたけ、しめじ、人参、ごぼう、グリーンピース	米、炒め油、砂糖
	里芋の和風グラタン	○	鶏挽肉、調製豆乳、赤味噌、豆乳クリーム、ビザチーズ	玉葱、ねぎ、葉ねぎ	里芋、炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉
	けんちん汁		豚モモ肉、絹ごし豆腐、けずり	大根、人参、ごぼう、ねぎ	こんにゃく
	お月見団子				白玉団子、砂糖、でんぶん
28 月	オニオンパン				オニオンパン(卵乳なし)
	魚のポテサウ焼き	○	アブラカレイ、ビザチーズ	玉葱、ホールコーン、人参、いんげん、パセリ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ
	コーンサラダ			キャベツ、人参、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉葱	砂糖、サラダ油
	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、ほうれんそう、人参	
29 火	ピビンバ		豚挽肉	にんにく、ねぎ、豆もやし、人参、小松菜	米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油
	いかのピリカラフル	○	いか	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
30 水	インディアンズバゲティー		豚挽肉	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、ホールトマト	スバゲッティ、炒め油
	豆乳のキッシュ	○	ベーコン（乳卵なし）、卵、調製豆乳、豆乳クリーム、チーズ	玉葱、赤ピーマン、ホールコーン、小松菜、かぼちゃ	炒め油
	ひよこ豆とかぼちゃのチャウダー		ベーコン（乳卵なし）、鶏肉、ひよこまめ(ゆで)、調製豆乳、豆乳クリーム	玉葱、人参、かぼちゃ、マッシュルーム、パセリ	炒め油、乳不使用マーガリン、サラダ油、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。