



2023年 7月献立表(全11回)



調布市立調布中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	たこめし ししゃものバリバリ揚げ もやしのナムル 貝だくさんみそ汁 メロン	○	たこ,油あげ,みそ,けずり 牛乳,ししゃも	米,でんぷん,小麦粉,ぎょうざの皮,砂糖,こんにゃく,こんにゃく	油,ごま油 にんじん,葉ねぎ,大葉,小松菜	もやし,にんにく,大根,玉ねぎ,ねぎ,メロン	725 kcal 33.3 g 18.5 g 3.3 g
4火	バターライス ♥ビーフストロガノフ 卵と野菜の洋風スープ ♥魔法ゼリー	○	牛肉,とり肉,たまご 牛乳,生クリーム,かんてん	米,小麦粉,でんぷん,砂糖	バター,油 にんじん,小松菜	にんにく,玉ねぎ,えのきたけ,ホールコーン(冷),レモン	919 kcal 36.9 g 35.1 g 3.6 g
5水	♥野菜たっぷりしょうゆラーメン ♥ジャンボぎょうざ ♥白玉ボンチ	○	ふた肉,大豆 牛乳,わかめ	中華めん,でんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉,白玉団子,白玉団子(紅),砂糖	油,ごま油 にんじん	もやし,にんにく,生姜,ねぎ,キャベツ,ホールコーン(冷),みかん(缶),もも(缶),レモン	828 kcal 33.8 g 24.6 g 3.3 g
6木	♥2色揚げパン(きなこ・ココア) 豆のミートグラタン ♥ワンタンスープ	○	きなこ,ふた肉,ミックル・チーズ(イタ)豆3種・七豆,大豆,けずり 牛乳,チーズ	ミルクパン,グラニュー糖,マーガリンパン,砂糖,マカロニ,ワンタンの皮	油,ごま油 小松菜,にんじん	玉ねぎ,にんにく,生姜,もやし,ねぎ	812 kcal 35.7 g 31.9 g 3.9 g
7金	セルフ五目手巻き寿司 ゆかり和え 天の川汁 ずんだもち	○	ふた肉,油あげ,こや豆,ふかまぼこ,けずり,とり肉,むぎ枝豆(冷) 牛乳,のり,わかめ	米,砂糖,星麩,そうめん,白玉団子,三温糖	炒め油,白ごま にんじん,いんげん,ゆかり	ごぼう,干しいたけ,キャベツ,もやし,ねぎ,生姜	852 kcal 33.4 g 19.8 g 3.9 g
10月	♥木島平村のごはん オクラ納豆 ししゃもの南蛮漬け 南瓜と玉ねぎのみそ汁 ♥冷凍みかん	○	納豆,おかか,油あげ,みそ,けずり 牛乳,ししゃも,わかめ	米,小麦粉,でんぷん,砂糖	揚げ油,ごま油 オクラ,にんじん,かぼちゃ	たくあん,玉ねぎ,ねぎ,冷凍みかん	731 kcal 34.5 g 20.3 g 3.8 g
11火	冷やしぎつねうどん ♥鯨とポテトのアンجلس 野菜のごま和え すいか	○	油あげ,けずり,くじら肉,みそ 牛乳,わかめ	冷凍うどん,砂糖,でんぷん,じゃがいも,三温糖	揚げ油,ごま油,すりごま 小松菜,にんじん	ねぎ,生姜,もやし,すいか	827 kcal 39.6 g 24.8 g 5.7 g
12水	スタミナ焼肉丼 ♥なんこつからあげ 韓国風ポテトサラダ ♥レモンスカッシュゼリー	○	ふた肉,みそ,みそ,とりなんこつ 牛乳,韓国のり,かんてん	米,麦,砂糖,でんぷん,小麦粉,じゃがいも	炒め油,ごま油,白ごま,揚げ油 にんじん,ピーマン,葉ねぎ	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,大根,レモン	838 kcal 32.2 g 31.7 g 2.5 g
13木	♥スパゲティミートソース コーンフレークサラダ ♥ガトーショコラ(乳・卵なし) ♥コーヒー牛乳	×	ベーコン,ふた肉,大豆,豆ふ コーヒー牛乳	スパゲティ,砂糖,コーンフレーク,小麦粉,粉砂糖	オリーブ油,サラダ油,炒め油,乳,不使用マーガリン にんじん,トマト缶	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン(冷)	816 kcal 30.9 g 24.8 g 3.0 g
14金	韓国風炊き込みごはん ウースタン ♥野菜チップス ♥目玉のおやしゼリー	○	ふた肉,みそ,とり肉,豆ふ,けずり,豆乳 牛乳,かんてん	米,麦,砂糖,でんぷん,じゃがいも,さつまいも,コーンスターチ	ごま油,炒め油,白ごま,揚げ油 にんじん,わけぎ,チンゲン菜	にんにく,大根,キムチ,だけのご,干しいたけ,ねぎ,ごぼう,冷凍いちご,ブルーベリー	740 kcal 29.2 g 22.6 g 3.6 g
18火	♥ガーリックトースト(米粉パン) ♥夏野菜のキーマカレー ♥クリスピーチキン こんにゃくサラダ いちごアイス	○	ふた肉,大豆,とり肉 牛乳,わかめ	米粉パン,じゃがいも,小麦粉,コーンフレーク,サラダこんにゃく,砂糖	バター,炒め油,乳,不使用マーガリン,サラダ油,揚げ油,白ごま にんじん,かぼちゃ,ピーマン,トマト缶	にんにく,生姜,玉ねぎ,なす,キャベツ,きゅうり	910 kcal 34.3 g 45.2 g 3.9 g
19水	弁当日(午後も授業があります。忘れずにお弁当を持ってくるください)						

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

※♥マークは3年生からのリクエストメニューです。

※2年生：7/3(月)～7/7(金) 職場体験のため給食はありません。

※8組：7/12(水), 13(木) 宿泊学習のため給食はありません。

※全学年：7/19(水) 午後も授業がありますが給食はありません。お弁当を持ってくるください。

夏休み中も規則正しい生活を

