



2023年 5月献立表(全19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			
1月	中華風炊き込みごはん かつおと絹厚揚げの炒め煮 茗竹汁 抹茶プリン	○	ふた肉,えび,大豆,かつお 角切り,生あげ,けずり	牛乳,わかめ,牛乳,生クリーム	米,砂糖,でんぷん,ざらめ	ごま油,揚げ油,白ごま	にんじん	干しいたけ,たけのこ,ねぎ,生姜,にんにく,ホールコーン,たけのこ,えのきたけ	819 kcal 36.7 g 31.6 g 3.3 g
2火	豚のすき煮料 春キャベツと新玉ねぎのみそ汁 セミノールオレンジ	○	ふた肉,けずり,油あげ,みそ,みそ	牛乳	米,しらたき,三温糖	炒め油		玉ねぎ,ごぼう,キャベツ,えのきたけ,ねぎ,セミノール	727 kcal 30.2 g 22.2 g 2.7 g
8月	ごはん いかと豆腐のチリソース煮 チンゲン菜のスープ 清見オレンジ	○	いか,豆腐,とり肉,豆腐	牛乳	米,でんぷん,砂糖	揚げ油,炒め油	チンゲン菜,にんじん	生姜,にんにく,干しいたけ,ねぎ,玉ねぎ,グリーンピース,たけのこ,清見オレンジ	733 kcal 33.6 g 22.1 g 3.0 g
9火	麦ごはん キムムッチ チーズタッカルビ タラの韓国風スープ ハニーレモンゼリー	○	とり肉,みそ,タラ,豆腐,けずり	牛乳,のり,チーズ,かんでん	米,押し麦,砂糖,じゃがいも,はちみつ	ごま油,白ごま,すりごま	にんじん,小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,干しいたけ,ねぎ,もやし,レモン汁	791 kcal 33.6 g 23.1 g 3.3 g
10水	きなこトースト チキントマトシチュー コーンサラダ	○	きなこ,豆乳,とり肉,ひよこまめ	牛乳	食パン,砂糖,小麦粉,じゃがいも	バター,炒め油,サラダ油,乳不使用マーガリン	にんじん,トマト缶	にんにく,玉ねぎ,グリーンピース,キャベツ,もやし,ホールコーン	783 kcal 28.9 g 34.6 g 3.7 g
11木	木島平村のごはん さばのタンドリーグリル(乳なし) 新ごぼうの甘辛揚げ もずくスープ	○	鯖,豆乳,豆腐,けずり	牛乳,沖縄もずく(塩蔵,塩抜き)	米,でんぷん,砂糖	ノンエッグマヨネーズ,揚げ油,白ごま	にんじん	にんにく,ごぼう,大根,ねぎ	724 kcal 30.0 g 27.6 g 2.6 g
12金	スタミナチャーハン もんじゃ春巻き 野菜のツナごま和え 杏仁豆腐	○	ふた肉,さきいか,ツナ	牛乳,チーズ,かんでん,牛乳	アルファ米,小麦粉,春巻きの皮,砂糖	炒め油,すりごま	にんじん,小松菜	にんにく,ねぎ,グリーンピース,キャベツ,もやし,みかん(缶),もも(缶),レモン	809 kcal 27.3 g 24.0 g 3.0 g
15月	ピザトースト コーンシチュー フルーツ入りサラダ	○	ベーコン,ウィンナー,とり肉	牛乳,チーズ,牛乳	食パン,じゃがいも,小麦粉	炒め油,サラダ油,バター	ピーマン,にんじん	玉ねぎ,コーン,マッシュルーム,グリーンピース,パインレトルト,りんご,レトルト,キャベツ,きゅうり	798 kcal 26.8 g 35.2 g 3.9 g
16火	梅じゃこごはん 五目卵焼き 貝だくさん味噌汁 日向夏(ひゅうがなつ)	○	とり肉,たまご,豆腐,油あげ,みそ,みそ,けずり	牛乳,じゃこ,ひじき	米,麦,砂糖,こんにゃく,こんにゃく,じゃがいも	白ごま,炒め油	にんじん,ほうれんそう,小松菜	カリカリ梅刻み,干しいたけ,えのきたけ,ごぼう,大根,玉ねぎ,ねぎ,日向夏	733 kcal 31.7 g 21.0 g 3.9 g
17水	コスタリカライス 野菜スープ ココアプリン	○	ベーコン,とり肉,大豆,けずり	牛乳,牛乳,生クリーム	米,でんぷん,砂糖	乳不使用マーガリン,炒め油	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,トマト缶	玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ	793 kcal 29.2 g 28.8 g 3.2 g
18木	揚げパン 肉団子と春雨のスープ煮 海藻サラダ	○	ふた肉,とり肉,豆腐,ベーコン	牛乳,海藻ミックス	ミルクパン,グラニュー糖,でんぷん,はるさめ,砂糖	揚げ油,白ごま,サラダ油,ごま油	にんじん	玉ねぎ,生姜,にんにく,キャベツ,大根,もやし,ホールコーン	766 kcal 27.2 g 28.6 g 3.7 g
19金	ひじきごはん いかのレモンソースかけ 切干大根のベーコンソテー 春雨スープ	○	とり肉,油あげ,いか,ベーコン,けずり	牛乳,ひじき,わかめ	米,こんにゃく,砂糖,でんぷん,三温糖,はるさめ	炒め油,揚げ油	にんじん,小松菜	干しいたけ,グリーンピース,生姜,レモン汁,切干し大根,ホールコーン,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	734 kcal 34.4 g 22.3 g 4.3 g
22月	メキシカンピラフ 白身魚と春キャベツのバーベキュー 米粉の豆乳クリームスープ オレンジゼリー	○	ウィンナー,ホキ,ベーコン,豆乳,豆乳クリーム	牛乳,かんでん	米,砂糖,じゃがいも,米粉	バター,炒め油,オリーブ油,白ごま,乳不使用マーガリン	にんじん,小松菜	玉ねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,りんご,生姜,にんにく,レモン,オレンジジュース	809 kcal 31.3 g 23.9 g 4.1 g
23火	あんかけ焼きそば わかめスープ モチモチいちごドーナツ	○	笹かまぼこ,えび,いか,ふた肉,けずり,豆腐	牛乳,わかめ	中華めん,でんぷん,砂糖,米粉,乳不使用,ホットケーキミックス,グラニュー糖	炒め油,ごま油,白ごま,揚げ油	にんじん,チンゲン菜,小松菜	もやし,にんにく,生姜,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,キャベツ,ねぎ,冷凍いちご,いちごジャム	805 kcal 32.1 g 23.2 g 3.8 g
24水	チキンライス 魚のポテサラ焼き ジュリアンヌスープ カラマンダリンオレンジ	○	とり肉,ます,ベーコン	牛乳,生クリーム	米,麦,じゃがいも	炒め油,ノンエッグマヨネーズ	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,グリーンピース,えのきたけ,大根,カラマンダリン	819 kcal 34.8 g 33.6 g 3.4 g
25木	セルフハンバーガー コールスローサラダ ABCスープ バナナ	○	牛肉,ふた肉,豆乳,豆腐,ハム,ベーコン,とり肉	牛乳	マーガリンパン,パン粉,マカロニ	炒め油,サラダ油	にんじん	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんにく,生姜,もやし,バナナ	778 kcal 33.3 g 34.7 g 3.9 g
26金	チキンカツカレー ガルバンソーサラダ 紅白ゼリー 乳酸菌飲料	×	とり肉,ひよこまめ,むき枝豆(冷),豆乳,豆乳クリーム	ジョア(ブルーベリー),かんでん	米,じゃがいも,小麦粉,パン粉,パン粉,砂糖	炒め油,乳不使用マーガリン,サラダ油,揚げ油	にんじん	にんにく,生姜,玉ねぎ,りんご,もやし,キャベツ,ホールコーン,アセロラジュース	879 kcal 33.5 g 22.9 g 2.9 g
29月	弁当日(調理校である石原小学校が振替休業日のため)								
30火	スラッピー・ジョー(ミートサンド) フライドポテトサラダ ゼリー入りサイダーボンチ	○	ふた肉	牛乳,かんでん	ミルクパン,小麦粉,じゃがいも,砂糖	炒め油,揚げ油,サラダ油	にんじん,ピーマン	にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリ,もやし,きゅうり,キャベツ,ホールコーン(冷),レモン汁,もも(缶),みかん(缶)	806 kcal 27.7 g 27.9 g 2.9 g
31水	キムチチャーハン トック入り五目スープ 乳乃豆腐 いちごソース	○	ふた肉,チャーシュー,とり肉,豆腐,豆乳,豆乳クリーム	牛乳,かんでん	米,麦,トック,砂糖,コーンスターチ	炒め油,白ごま,ごま油	にんじん,ピーマン	キムチ,玉ねぎ,生姜,もやし,ねぎ,冷凍いちご	705 kcal 26.9 g 20.2 g 3.1 g

※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。

※29日(月)調理校である石原小学校が振替休業日のため給食はありません。全学年お弁当をご持参ください。