



2024年 6月献立表 (16回) (8組15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		たんぱく質 脂質
4 火	じゃこトースト	○		じゃこ	食パン	ごま,ノンエッグマヨネーズ	コーン,玉ねぎ	780 kcal	
	かぼちゃのシチュー		とり肉	牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉	油,油,バター	にんじん,かぼちゃ	26.3 g	
	フレンチサラダ				砂糖	油	にんじん	40.9 g	
5 水	マーボー豆腐丼	○	ぶた肉,大豆,豆腐,みそ		米,でんぶん	油,ごま油	にんじん	705 kcal	
	春雨スープ		ベーコン,けずり		はるさめ	ごま油	にんじん,小松菜	30.1 g	
	美生柑						美生柑(みしょうかん)	20.9 g	
6 木	カレーピラフ	○	ぶた肉,ハム		米	油	にんじん	749 kcal	
	とり肉のマヨチーズ焼き		とり肉,みそ	チーズ		油,ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ,生姜	32.1 g
	ABCスープ		ベーコン,ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨ豆)		マカロニ,砂糖		にんじん,トマト(缶), トマト(缶)	セロリー,玉ねぎ, コーン	27.5 g
7 金	そばろもやしごはん	○	ぶた肉		米,砂糖	油,ごま	にんじん,小松菜	670 kcal	
	ししゃものパリパリ揚げ			ししゃも	でんぶん,小麦粉,ぎょうざの皮	油	大葉		28.9 g
	わかめスープ		豆腐,けずり	わかめ		ごま油,ごま	にんじん	玉ねぎ	22.2 g
10 月	梅茶漬け	○	けずり	のり	アルファ米	ごま	ゆかり	685 kcal	
	肉団子のあじさい揚げ		とり肉,ぶた肉		でんぶん,サイコロパン	ごま油,油		干しいたけ,玉ねぎ, 生姜	28.0 g
	野菜のおひたし		おかか				小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	19.6 g
11 火	コーンライス	○			米	乳不使用マーガリン	コーン	756 kcal	
	ボークチャップ		ぶた肉,ぶた肉		砂糖	油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	27.0 g
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉		ビーフン	ごま油	にんじん,小松菜	干しいたけ,玉ねぎ, もやし,ねぎ	28.9 g
	冷凍みかん							冷凍みかん	
12 水	大豆入り梅ごはん	○	大豆	塩昆布	米	ごま	梅肉	702 kcal	
	揚げだし豆腐の夏野菜あんかけ		豆腐,ぶた肉,えだまめ, けずり		砂糖,でんぶん	油,油	にんじん,ピーマン	生姜,玉ねぎ,たけのこ, 干しいたけ,スッパ	28.0 g
	もずくスープ		豆腐,けずり	もずく			にんじん	大根,ねぎ	24.0 g
13 木	セサミトースト	○			食パン,グラニュー糖	乳不使用マーガリン,ごま		768 kcal	
	ボークビーンズ		ぶた肉,大豆,ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨ豆)		じゃがいも,砂糖	油	にんじん,トマト(缶)	玉ねぎ	31.0 g
	コーンサラダ				砂糖	油	にんじん	キャベツ,もやし, コーン,玉ねぎ	32.3 g
14 金	ハムライス	○	ハム		米	乳不使用マーガリン	にんじん	674 kcal	
	白身魚のハーブ揚げ		ホキ		砂糖,でんぶん,小麦粉, パン粉	油		にんにく,生姜	29.6 g
	野菜スープ		ベーコン				にんじん	玉ねぎ,もやし	19.1 g
17日～19日 期末考査の為、給食はありません									
20 木	わかめごはん	○		わかめ	米	ごま		746 kcal	
	魚のピリ辛焼き		サバ		砂糖			ねぎ,生姜,にんにく	36.9 g
	豚汁		ぶた肉,豆腐,油あげ,けずり, みそ,みそ		じゃがいも,こんにゃく, こんにゃく	油	にんじん,小松菜	ごぼう,大根,ねぎ	25.7 g
21 金	いわしの梅てり丼	○	いわし		米,でんぶん,はちみつ, 砂糖	油		732 kcal	
	青菜ともやしの海苔あえ		おかか	のり			小松菜,にんじん	もやし	28.9 g
	冬瓜のスープ		とり肉,けずり	わかめ	でんぶん			とうがん,えのきだけ	20.2 g
24 月	ごはん	○			米			711 kcal	
	ふくさ卵		豆腐,たまご		砂糖	油	にんじん	ねぎ,干しいたけ	31.2 g
	若布ともやしのごま炒め			わかめ		ごま油,ごま	にんにく,もやし	22.4 g	
	みだくさん味噌汁		油あげ,みそ,みそ,けずり		こんにゃく,こんにゃく, じゃがいも	油	にんじん,小松菜	ごぼう,大根,玉ねぎ, ねぎ	
25 火	ターメリックライス	○			米	乳不使用マーガリン		878 kcal	
	夏野菜カレー		ぶた肉,えだまめ		じゃがいも,小麦粉,はちみつ	油,油,乳不使用マーガリン,油	にんじん,かぼちゃ, ピーマン	にんにく,生姜,玉ねぎ, コーン,なす,スッパ	25.8 g
	海藻サラダ			海そうミックス	砂糖	ごま油,ごま油	にんじん	キャベツ,もやし, コーン,きゅうり	31.7 g
26 水	もぐもぐカミナリごはん	○	大豆,えだまめ	じゃこ	米,でんぶん,さつまいも, 三温糖	油,ごま		723 kcal	
	和風ツナサラダ		ツナ	わかめ	砂糖	ごま,ごま油	にんじん	もやし,コーン,きゅうり	28.8 g
	かみなり汁		豆腐,とり肉,けずり		でんぶん	ごま油	にんじん,小松菜	大根,ねぎ	23.3 g
27 木	夏野菜とベーコンのトマトスパゲティ	○	とり肉,ベーコン,ウィンナー		スパゲッティ	油,オリーブ油,油,油	にんじん,トマト(缶)	711 kcal	
	わかめサラダ			わかめ	砂糖	ごま油,ごま油	にんじん	キャベツ,もやし, コーン,玉ねぎ	25.5 g
	スイートビーンズ		白花生甘煮	牛乳,生クリーム	さつまいも	バター,油,ごま			27.6 g
28 金	丹後のまつぶた寿司	○	さば,かまぼこ,かまぼこ		米,砂糖	ごま	さやえんどう	661 kcal	
	南瓜となすの京風みそ		油あげ,みそ,けずり				かぼちゃ,水菜	玉ねぎ,なす	30.3 g
	手作り水ようかん		こしあん	かんてん	砂糖				13.6 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。
※全学年：17日～19日は期末考査の為、給食はありません。
※ 8組：21日は球技大会の為、給食はありません。