



2024年 7月献立表 (12回) (2年生9回 8組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
1月	たこめし	○	たこ,油あげ		米		にんじん		689 kcal
	五目卵焼き		とり肉,たまご	ひじき	砂糖	油	にんじん,ほうれんそう	干しいたけ,えのきたけ	30.2 g
	切干大根の梅あえ				砂糖	ごま油		切干し大根,きゅうり,もやし,梅肉	19.7 g
	みだくさんみそ汁		油あげ,みそ,みそ,けずり		こんにゃく,こんにゃく		にんじん,小松菜	大根,玉ねぎ,ねぎ	
2火	バターコーンピラフ	1. 3			米	バター		生姜,コーン	689 kcal
	たらのハニーマスタードソース		たら		小麦粉,はちみつ	油		玉ねぎ,レモン	30.2 g
	トマトスープ		ウィンナー,ミックスビーンズ,大豆		じゃがいも,砂糖		にんじん,トマト(缶),トマト(缶)	セロリー,玉ねぎ,グリーンピース	19.7 g
3水	ツナマヨカレードースト	1. 3	ツナ		食パン	ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ	705 kcal
	チキンポトフ		とり肉,ウィンナー		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ,キャベツ,セロリー,グリーンピース	30.3 g
	ごまドレサラダ			わかめ	砂糖	ごま,ごま油	にんじん	もやし	36.4 g
4木	ガンボライス	1. 3	ウィンナー,とり肉		米,砂糖,でんぷん	オリーブ油	ピーマン,オクラ,トマト(缶)	にんにく,玉ねぎ	727 kcal
	フライドポテトサラダ				じゃがいも,砂糖	油,油	にんじん	もやし,きゅうり,キャベツ,コーン,玉ねぎ	25.5 g
	オレンジゼリー			かんてん	砂糖			オレンジジュース	25.6 g
5金	セルフ五目手巻き寿司	○	ぶた肉,油あげ,こうや豆腐,かまぼこ	のり	米,砂糖	油,ごま	にんじん,いんげん	ごぼう,干しいたけ	704 kcal
	ゆかり和え						ゆかり	キャベツ,もやし	27.2 g
	天の川汁		けずり,とり肉	わかめ	星麩,そうめん		にんじん	ねぎ,生姜	18.6 g
	セタポンチ			かんてん				パイン(缶),もも(缶),みかん(缶)	
8月	ターメリックライス	○			米	乳不使用マーガリン			835 kcal
	北海道スープカレー		とり肉		じゃがいも	オリーブ油,油,油	ピーマン,にんじん,フロッコリー,トマト(缶)	なす,生姜,にんにく,セロリー,玉ねぎ,マーマレード,グリーンピース	26.1 g
	かぼちゃサラダ		ベーコン,みそ		さつまいも,砂糖	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ	玉ねぎ,きゅうり,レーズン,レモン	27.6 g
	メロン							メロン	
9火	チーズパン	○			チーズパン				697 kcal
	白身魚と夏野菜のバーベキュー		アブラカレイ,えだまめ,みそ		じゃがいも,はちみつ	油,油,ごま	ピーマン,かぼちゃ	黄ピーマン,なす,ズッキーニ,玉ねぎ,にんにく,生姜,マーマレード,レモン	33.6 g
	ジュリアンヌスープ		ベーコン,けずり				にんじん	玉ねぎ,えのきたけ,大根	28.4 g
	冷凍みかん							冷凍みかん	
10水	麦ごはん	○			米,押し麦				698 kcal
	オクラ納豆		納豆,おかか				オクラ	たくあん	28.4 g
	焼き棒ぎょうざ		ぶた肉		はるさめ,でんぷん,ぎょうざの皮	ごま油,油	ニラ	生姜,もやし	20.1 g
	切干大根と若布のみそ汁		油あげ,みそ,みそ,けずり	わかめ				切干し大根,玉ねぎ	
11木	ジャージャー麺	○	ぶた肉,大豆,みそ		中華めん,砂糖,でんぷん	油,ごま油,油		もやし,きゅうり,にんにく,生姜,玉ねぎ,グリーンピース	691 kcal
	豆腐とわかめの中華スープ		豆腐,けずり	わかめ		ごま油,ごま	にんじん	玉ねぎ	33.7 g
	乳乃豆腐 黄桃ソース		豆乳,豆乳クリーム	かんてん	砂糖,コーンスターチ			もも(缶)	26.6 g
12金	メキシカンライス	○	ウィンナー		米	乳不使用マーガリン,油	にんじん	玉ねぎ,コーン,マッシュルーム,グリーンピース	815 kcal
	夏野菜のミートグラタン		ぶた肉,大豆	チーズ	砂糖,じゃがいも	油,油	にんじん,かぼちゃ	にんにく,玉ねぎ,なす,ズッキーニ	29.1 g
	豆乳コーンクリームスープ		ベーコン,豆乳,豆乳クリーム,けずり		米粉		にんじん	玉ねぎ,クリームコーン,コーン,グリーンピース	28.7 g
16火	あなごのひつまぶし	○	あなご,かば焼き	のり	米,ざらめ	ごま	しそ葉		678 kcal
	野菜の梅おかか和え		おかか				小松菜,にんじん	もやし,梅肉	29.7 g
	けんちん汁		とり肉,豆腐,油あげ,けずり		じゃがいも,こんにゃく,こんにゃく	ごま油	にんじん	大根,ごぼう,ねぎ	21.1 g
	すいか							すいか	
17水	枝豆とコーンのカラフルピラフ	○	ベーコン,ハム,えだまめ		米	油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン	783 kcal
	いかのスパイシーフライ		いか	チーズ	でんぷん	油		生姜,にんにく	31.4 g
	こんにゃくサラダ			わかめ	サラダこんにゃく,砂糖	油,ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	25.6 g
	アイスクリーム			アイスクリーム					

18日・19日は給食はありません。各自お弁当を持参してください。

※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。
 ※2年生：2日～4日は職業体験の為、給食はありません ★給食最終日の給食当番はエプロンセットを持ち帰りますので洗濯をして必ず持ってきてください。
 ※8組：3日は校外学習の為、給食はありません。 ★2学期の給食は9月3日(火)からになります。