

2024年 9月献立表（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		1人1日たんぱく質・脂質
3 火	ターメリックライス	○			米	乳不使用マーガリン			843 kcal
	野菜たっぷりキーマカレー		ぶた肉,大豆		じゃがいも,小麦粉	油,油,乳不使用マーガリン,油	にんじん,ピーマン,トマト(缶)	にんにく,生姜,玉ねぎ,なす	26.7 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	29.1 g
	冷凍みかん							冷凍みかん	
4 水	スタミナクッパ	○	ぶた肉,ぶた肉,けすり	わかめ	米	ごま,油,ごま油	にんじん,ニラ	にんにく,たけのこ,ねぎ,干しいたけ	723 kcal
	厚揚げと秋野菜の味噌チーズ焼き		生あげ,えだまめ,みそ	チーズ		油,油	にんじん,かぼちゃ	なす,しめじ	28.4 g
	もやしのナムル				砂糖	ごま油	にんじん,小松菜	もやし,にんにく	28.3 g
	梅若ごはん			わかめ	米	ごま		梅干し	732 kcal
5 木	揚げ魚の野菜あんかけ	○	アブラカレイ,とり肉,えだまめ,けすり		米粉,でんぶん,砂糖	油,油	にんじん,ピーマン	生姜,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,コーン	32.4 g
	もやしとわかめのさっぱり和え			わかめ	砂糖		小松菜,にんじん	もやし,レモン	17.3 g
	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン				662 kcal
6 金	ポテトオムレツ	○	ハム,たまご	チーズ,牛乳	じゃがいも	油		玉ねぎ,コーン,グリーンピース	30.8 g
	ラタトゥイユ		ベーコン			油	ピーマン,かぼちゃ,トマト(缶)	にんにく,玉ねぎ,黄ピーマン,ズッキーニ	27.4 g
	ジュリアンヌスープ		ベーコン,けすり				にんじん	玉ねぎ,えのきだけ,キャベツ	
	さんまごはん				米,でんぶん,砂糖	油,ごま		生姜	685 kcal
9 月	野菜の菊花あえ	○	おかか				小松菜	キャベツ,もやし,えのきだけ,菊のり	29.1 g
	なすと鶏肉の薄くす汁		とり肉,豆ふ,けすり		でんぶん		にんじん,ほうれんそう	えのきだけ,なす,ねぎ	27.3 g
	巨峰							巨峰	
	生パスタの豚肉ラグーソース		ぶた肉,大豆,ベーコン		生パスタ,三温糖,小麦粉	オリーブ油,バター	トマト(缶)	玉ねぎ,セロリー,にんにく	715 kcal
10 火	イタリアンサラダ	○	ハム	チーズ	砂糖	オリーブ油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,にんにく,レモン	30.2 g
	豆乳パンナコッタ		豆乳,豆乳クリーム	かんてん	砂糖,コーンスターチ			オレンジジュース,レモン,みかん(缶)	26.7 g
	オレンジソース								
11 水	キムチチャーハン	○	ぶた肉,ぶた肉		米	油,ごま	にんじん,ピーマン	キムチ	786 kcal
	ジャンボぎょうざ		ぶた肉,大豆		でんぶん,ぎょうざの皮,小麦粉	ごま油,油		生姜,もやし,ねぎ	28.7 g
	春雨スープ		ベーコン,けすり		はるさめ	ごま油	にんじん,ほうれんそう	たけのこ,干しいたけ,玉ねぎ,もやし,ねぎ	25.9 g
	バナナ							バナナ	
12 木	ピザトースト	○	ベーコン	チーズ	食パン,小麦粉	油	ピーマン	玉ねぎ,コーン,マッシュルーム	739 kcal
	野菜たっぷりポトフ		ソーセージ,とり肉		じゃがいも		にんじん	大根,玉ねぎ,キャベツ,セロリー	28.7 g
	ABCサラダ		ベーコン		マカロニ,小麦粉,はちみつ	油,油	にんじん	キャベツ,もやし	29.9 g
13 金	ジョア	○		ジョア					745 kcal
	八宝あんかけごはん		ぶた肉,いか		米,でんぶん	油	にんじん	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,たけのこ,キャベツ,干しいたけ	31.3 g
	にゅうめん		とり肉,豆ふ		そうめん		にんじん,ほうれんそう	えのきだけ,大根,ねぎ,生姜	14.5 g
	まごわやさしいサラダ		大豆	わかめ,じゃこ	でんぶん,さつまいも,砂糖	油,ごま,油	小松菜,にんじん	えのきだけ,キャベツ,玉ねぎ	
17 火	吹き寄せごはん	○	えだまめ,油あげ		米,もち米,さつまいも	ごま油	にんじん	ごぼう,しめじ,干しいたけ	797 kcal
	鶏肉と秋野菜のとりみ煮		とり肉,生あげ,けすり		でんぶん	油	にんじん	にんにく,玉ねぎ,たけのこ,大根	30.2 g
	手作りお月見団子		豆ふ,きなこ		白玉粉,砂糖,三温糖,でんぶん	ごま			26.0 g
18日・19日は定期考査の為、給食はありません。									
20 金	韓国風炊き込みごはん	○	ぶた肉,みそ		米,砂糖	ごま油,油,ごま	にんじん,小松菜	にんにく,大根,キムチ	642 kcal
	白身魚のウースタン		アブラカレイ,豆ふ,かまぼこ,けすり		でんぶん		にんじん,小松菜	生姜,ねぎ	31.6 g
	韓国風ポテトサラダ			のり	じゃがいも	ごま油,ごま	葉ねぎ	大根,にんにく	19.6 g
24 火	ごはん	○			米				707 kcal
	豚肉とキムチのスタミナ炒め		ぶた肉,ぶた肉			油,ごま油	ニラ,にんじん	にんにく,キャベツ,キムチ,もやし,玉ねぎ	28.8 g
	ワンタンスープ		とり肉,大豆,けすり		でんぶん,ワンタンの皮	ごま油	小松菜,にんじん	ねぎ,生姜,もやし	21.1 g
25 水	黒砂糖パン	○			黒砂糖パン				792 kcal
	豆腐のラザニア		ぶた肉,大豆,豆ふ	牛乳,チーズ	小麦粉	油,油,バター		玉ねぎ,にんにく	35.2 g
	キャベツとウィンナーのスープ煮		ウィンナー,ベーコン,ひよこまめ				にんじん	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,大根,キャベツ,グリーンピース	35.7 g
26 木	ごはん	○			米				712 kcal
	鯖のぬか炊き		サバ		砂糖,米ぬか				33.3 g
	野菜の梅のり和え		おかか	のり			小松菜,にんじん	もやし,梅肉	22.3 g
	みだくさん味噌汁		油あげ,みそ,みそ,けすり		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	
27 金	タコライス	○	ぶた肉,大豆	チーズ	米	油	にんじん	キャベツ,にんにく,玉ねぎ,セロリー	776 kcal
	沖縄もずくスープ		豆ふ,けすり	もずく			にんじん	大根,ねぎ	30.2 g
	紅芋ごまだんご				紅いも,もち粉,三温糖	ごま,油			27.1 g
28 土	土曜日授業の為、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。

※30日は、振替休業日