

2024年 10月献立表 (1年生20回・2年生19回・3年生17回・8組18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	
1 火	パンブキンパン	1・3	ベーコン,おから,卵	生クリーム,チーズ	パンブキンパン	油	にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,コーン,しいたけ	747 kcal	
	おからのキッシュ		ベーコン,ウィンナー,鶏肉,ミックス豆乳		さつまいも,じゃがいも	油	にんじん,かぶ(葉)	玉ねぎ,しめじ,かぶ,グリーンピース	31.3 g	
	秋野菜の豆乳ポトフ		ぶた肉,大豆,豆腐,みそ		米,砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん,ニラ	生姜,にんにく,干しいたけ,ただけのこ,ねぎ,グリーンピース	33.9 g	
2 水	マーボー豆腐丼	○							641 kcal	
	ナムル			砂糖	ごま油	にんじん,小松菜	もやし,にんにく	29.4 g		
	中華スープ		けずり	わかめ		ごま油,ごま		ねぎ,干しいたけ,キャベツ,大根	22.2 g	
3 木	胚芽パン	○			胚芽パン				769 kcal	
	りんごのパワージャム			砂糖,はちみつ			にんじん	りんご,レモン	33.1 g	
	もち麦入りヘルシーハンバーグ		豚肉,鶏肉,みそ		もち麦,パン粉,三温糖,でんぷん	油	トマト(缶)	玉ねぎ,しいたけ,しめじ	27.6 g	
	米粉のクリームスープ		ベーコン,ひよこめ	牛乳,チーズ,生クリーム	じゃがいも,米粉	バター	にんじん,小松菜	玉ねぎ,グリーンピース		
4 金	乳酸菌飲料	○		ショア					853 kcal	
	チキン勝つかレー		鶏肉		米,じゃがいも,小麦粉,パン粉	油,乳不使用マーガリン,油,油	にんじん	にんにく,生姜,玉ねぎ,りんご	30.3 g	
	がんばるぞーサラダ		ひよこめ,えだまめ		砂糖	油	にんじん	もやし,キャベツ,コーン	21.6 g	
	キラキラサイダーポンチ		かんてん	砂糖				クランベリージュース,みかん(缶),もも(缶),パ		
7 月	弁当日 (調理校である石原小学校が振替休業日の為給食はありません。全員お弁当をご持参ください)									
8 火	スタミナ丼	1・2	豚肉,ぶた肉,みそ		米,砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん,ニラ	にんにく,生姜,玉ねぎ,干しいたけ,もやし,キャベ	701 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	ただけのこ,干しいたけ,玉ねぎ,もやし,ねぎ	27.2 g	
	バナナ							バナナ	19.7 g	
9 水	五目うどん	1・2	鶏肉,油あげ,けずり		冷凍うどん	ごま油	にんじん,小松菜	ごぼう,大根,干しいたけ,ねぎ	740 kcal	
	大根とツナの和風マヨサラダ		ツナ			ノンエッグマヨネーズ	にんじん,大葉	大根,きゅうり,コーン	27.6 g	
	さつまいもの米粉むしパン		豆乳		米粉,砂糖,黒砂糖,さつまいも	油			26.1 g	
10 木	黒米とチキンのカラフルピラフ	1・2	とり肉,ベーコン		米,黒米	バター,油	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース,コーン,マッシュルーム	692 kcal	
	かぼちゃとウィンナーのスープ		ウィンナー		じゃがいも		かぼちゃ,にんじん	玉ねぎ	23.3 g	
	ダブルベリーのジュレ		かんてん	砂糖				レモン,ぶどうジュース,ブルーベリー,みかん	26.7 g	
11 金	ひき昆布の炊き込みごはん	○	豚肉	刻み昆布	米,砂糖	油	にんじん	ただけのこ,干しいたけ	707 kcal	
	いかメンチ		いかすり身,いか,豚肉		でんぷん	油	にんじん	コーン,キャベツ,玉ねぎ	29.0 g	
	せんべい汁		鶏肉,油あげ,けずり		こんにゃく,南部せんべい		にんじん	ねぎ,ごぼう,干しいたけ,しめじ,えのきたけ	22.4 g	
	青森りんごゼリー		かんてん	砂糖				りんごジュース,りんご		
15 火	乳酸菌飲料	○		ショア					672 kcal	
	秋の炊き寄せごはん		鶏肉		米,もち米	むぎ麦	にんじん	しめじ,干しいたけ	25.4 g	
	里芋とじゃが芋の和風グラタン		鶏肉,ベーコン,みそ	牛乳,生クリーム,チーズ	里芋,じゃがいも,小麦粉	油,油,★バター	わけぎ	玉ねぎ,ねぎ	21.6 g	
16 水	月見汁	けずり,豆腐,かまぼこ	わかめ			にんじん	大根,ねぎ			
16 水	森のきのこごはん	○	ベーコン		米	バター,油	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,マッシュルーム,しめじ	798 kcal	
	アナグマさんのクリームシチュー		鶏肉	牛乳,生クリーム	さつまいも,じゃがいも,米粉	油	にんじん,ブロッコリー	生姜,にんにく,玉ねぎ,しめじ	24.7 g	
	思い出のしょうがパン		豆乳		小麦粉,黒砂糖,はちみつ,粉砂糖	油,乳不使用マーガリン		レーズン	25.0 g	
17 木	特製カレーライス	○	豚肉,牛肉	スキムミルク	米,小麦粉,じゃがいも	油,乳不使用マーガリン,油	にんじん	にんにく,玉ねぎ,マーマレード	830 kcal	
	ブロッコリーのサラダ				砂糖	油,ごま油	ブロッコリー,ピーマン	キャベツ,コーン	24.2 g	
	フルーツゼリー		かんてん	砂糖				もも(缶),★パイ(缶)	27.4 g	
18 金	ごはん	○	大豆	じゃこ	米	油,ごま			725 kcal	
	大豆とじゃこの揚げ煮		豚肉		でんぷん,砂糖	ごま油,油			29.8 g	
	焼き棒餃子			はるさめ,でんぷん,ぎょうざの皮				生姜,もやし	22.6 g	
	吉野汁		豆腐,鶏肉,けずり		こんにゃく,でんぷん		にんじん,小松菜	大根,干しいたけ,ねぎ		
21 月	セルフフィッシュバーガー	○	さめ		セサミパン,でんぷん,さらめ	油			771 kcal	
	ジャーマンポテト		ウィンナー		じゃがいも	油		コーン,玉ねぎ	28.1 g	
	魚とパセリのトマトスープ		たら		じゃがいも,砂糖	オリーブ油,油	トマト(缶)	にんにく,セロリー,玉ねぎ,キャベツ	26.5 g	
	ピンクの水玉パンチ				白玉団子(紅),砂糖			みかん(缶),もも(缶),パイ(缶),レモン		
22 火	ごはん	○			米				740 kcal	
	生揚げと豚肉の味噌炒め		豚肉,生揚げ,みそ		砂糖	油	ピーマン,にんじん	にんにく,生姜,キャベツ,干しいたけ	32.6 g	
	大きなかぶのとりスープ		ベーコン,けずり		でんぷん		にんじん	白菜,かぶ,大根	29.5 g	
23 水	にんにくスタミナチャーハン	○	豚肉		米	バター,油	わけぎ	にんにく,ねぎ	732 kcal	
	白身魚の八宝菜		たら,うすら卵		でんぷん	油,ごま油	にんじん	生姜,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,白菜,もやし	31.8 g	
	杏仁豆腐			寒天,牛乳,生クリーム	砂糖			パイ(缶),もも(缶),レモン	20.7 g	
24 木	スイートポテトトースト	○		生クリーム,牛乳	食パン,さつまいも,砂糖				700 kcal	
	秋色クリームシチュー		鶏肉,いか,豆乳		じゃがいも,米粉	油	にんじん,ブロッコリー	生姜,にんにく,玉ねぎ,しめじ,エリンギ	28.6 g	
	わかめサラダ			わかめ	砂糖	ごま,ごま油	にんじん	キャベツ,もやし,玉ねぎ	24.8 g	
25 金	チキンライス	○	鶏肉		米	油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,グリーンピース	745 kcal	
	豆乳コーンスープ		ベーコン,豆乳,豆乳クリーム		じゃがいも,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	25.2 g	
	ぐりとぐらの米粉カステラ		豆乳		砂糖,はちみつ,米粉	油			22.3 g	
28 月	チーズパン	○			チーズパン				773 kcal	
	アイリッシュシチュー		豚肉,ベーコン		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ,セロリー	29.6 g	
	百味ピーンズ風サラダ		ミックス豆乳	青のり	でんぷん,砂糖	油,油	にんじん	もやし,キャベツ,玉ねぎ	28.6 g	
29 火	弁当日 (音楽祭の為給食はありません。全員お弁当をご持参ください)									
30 水	鮭の香りごはん	○	サケ	じゃこ	米	ごま油,ごま	わけぎ	生姜,ねぎ	689 kcal	
	肉じゃがの旨煮		豚肉,けずり		じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	にんじん	生姜,玉ねぎ,グリーンピース	31.8 g	
	大根とわかめのみそ汁		油あげ,みそ,みそ	わかめ				大根,ねぎ	19.0 g	
31 木	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉		米	乳不使用マーガリン,油	にんじん	ごぼう,玉ねぎ,しめじ,コーン,グリーンピース	676 kcal	
	ミネストローネ		ウィンナー,ベーコン		じゃがいも,砂糖		にんじん,トマト(缶)	セロリー,玉ねぎ,コーン	24.2 g	
	手作りかぼちゃプリン		卵	牛乳,生クリーム	砂糖,カラメル		かぼちゃペースト		23.4 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。