

2025年 10月献立表（1年生20回・2,3年生19回・8組1年20回2,3年18回） 調布市立調布中学校

	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 水	ガーリックピラフ	1.2	・A-コウ(色紙ｽﾀｲﾑ,大豆・卵・乳なし)	米(三浦),じゃがいも	炒め油,・マーガリン(卵・乳なし)	小ねぎ にんにく,玉ねぎ	629 kcal		
	五色サラダ		・B-コウ(千切りｽﾀｲﾑ,大豆・卵・乳なし)	三温糖	炒め油,サラダ油	人参	大根,コーン,きゅうり,玉ねぎ	18.7 g	
	スープジュリエンヌ		鶏小間	じゃがいも		人参,パセリ	セロリー,玉ねぎ	19.0 g	
	シャインマスカットゼリー			イナアガー	上白糖		ｼｬｲﾝﾏｽｶｯﾄ,ｽｶｯﾄｼﾞｭｰｽ		
2 木	クッパ	○	豚肉	わかめ	米	ごま油	人参	大根,筍,干し椎茸,長ねぎ	619 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏もも皮付き		片栗粉,三温糖	揚げ油		生姜,にんにく	31.9 g
3 金	韓国風のりサラダ	○		・韓国風のり	三温糖	ごま油	ほうれん草,人参	もやし,きゅうり	18.9 g
	いわしこぼん		いわし短冊	米,片栗粉,三温糖	揚げ油				691 kcal
	肉豆腐		豚肉,豚バラ,焼き豆腐	しらたき,三温糖		人参	しめじ,舞茸,白菜,長ねぎ	31.1 g	
	水菜と豚肉のはりはり汁		豚肉,油揚げ(卵・乳なし)			人参,水菜	えのき,干し椎茸,長ねぎ	28.6 g	
6 月	豚丼	○	豚バラ,豚肉		米,三温糖,片栗粉	炒め油		にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ	789 kcal
	月見汁		鶏小間,・月見うさぎGK蒲鉾(大豆・卵・乳なし)			人参,ほうれん草	干し椎茸,えのき,大根	25.4 g	
	十五夜お月見団子			・白玉(大豆・卵・乳なし),三温糖,片栗粉				30.7 g	
7 火	手作りフォカッチャ	1.3			強力粉,三温糖	オリーブ油			772 kcal
	カチャートラ		鶏肉	三温糖	オリーブ油	クラッシュトマト,トマト	にんにく,玉ねぎ	36.9 g	
	ポイル野菜			じゃがいも			ブロッコリー,人参		30.6 g
	シェルマカロニのスープ		・A-コウ(大豆・卵・乳なし)	・シェルマカロニ(大豆・卵・乳なし)		人参,小松菜	玉ねぎ,コーン,キャベツ		
8 水	こぼん	○			米				663 kcal
	豆腐の重ね焼き		押し豆腐,鶏挽肉,大豆,みそ	片栗粉				長ねぎ,生姜	29.4 g
	柿の酢の物			わかめ	三温糖			かき,きゅうり,大根	21.3 g
	しこね汁(群馬県郷土料理)		豚バラ,みそ		つきこんにやく(黒)	ごま油	人参	干し椎茸,長ねぎ	
9 木	みそラーメン	○	豚ひき肉,大豆ミート(ﾐｯｸｽ,卵・乳なし),みそ		蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	炒め油,ﾗｰﾄﾞ,白いりごま,ごま油	人参,ｺﾛ	干し椎茸,乾きくらげ,コーン,もやし,長ねぎ	613 kcal
	ししゃものカレー揚げ			ししゃも	小麦粉				32.5 g
	干し豆腐の中華サラダ		・B-コウ(大豆・卵・乳なし)		緑豆春雨(大豆・卵・乳なし),三温糖	ごま油	人参	もやし,きゅうり	21.7 g
10 金	チキンライスのホワイトソースがけ	○	鶏小間,・A-コウ(大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(1L),生クリーム	米,小麦粉	・マーガリン(卵・乳なし),炒め油,バター	人参,ほうれん草	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン	812 kcal
	かぼちゃのカレースープ		A-コウ(大豆・卵・乳なし)			人参,かぼちゃ,パセリ	玉ねぎ,キャベツ	21.9 g	
	ブルーベリーホットケーキ			調理用牛乳(10L)	・ﾎｯﾄｹｰｷMix(卵・乳・大豆なし),・ﾒｰﾌﾞﾙ	・マーガリン(卵・乳なし)	ブルーベリー	30.1 g	
14 火	あんかけチャーハン	○	焼豚(色紙切り,卵・乳なし),豚肉,いか短冊		米,三温糖,片栗粉	炒め油,ごま油	人参,にんにくの芽	にんにく,長ねぎ,生姜,干し椎茸,筍	698 kcal
	豆乳タンタンスープ		豚ひき肉,みそ,豆乳			炒め油,ﾗｰ油	小ねぎ	生姜,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,もやし	27.5 g
	ルルとらうの白玉デザート			・ﾌｵｰｽﾞｼﾞｬｰﾐﾝｸﾞ(乳あり,卵なし)	・白玉(大豆・卵・乳なし)				21.4 g
15 水	ぶどうパン	○			ぶどうパン				728 kcal
	さばの香草パン粉焼き		さば切身	粉チーズ	パン粉(豆・卵・乳なし)	オリーブ油	ローズマリー	にんにく	34.0 g
	シャーマンポテト		・A-コウ(大豆・卵・乳なし)		じゃがいも	炒め油,・マーガリン(卵・乳なし)		にんにく,玉ねぎ	31.5 g
	クスクスのスープ				・クスクス(大豆・卵・乳なし)		人参,ブロッコリー	玉ねぎ	
17 金	勝つカレー	○	豚ひれ,豚ひき肉,・A-コウ(千切りｽﾀｲﾑ,大豆・卵・乳なし)		・乾パン粉(大豆・卵・乳なし),米,じゃがいも,三温糖	揚げ油,炒め油,サラダ油,バター	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,グリーンピース	947 kcal
	コーンサラダ				三温糖	サラダ油	人参	もやし,コーン,きゅうり,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ(乳・卵なし)	26.2 g
	紅白ポンチ				・白玉(大豆・卵・乳なし),上白糖			みかん,パイナップル,ﾅﾀﾃｺｺ	29.0 g
21 火	キャラメルトースト	○			食パン,キャラメルパウダー	バター,・マーガリン(卵・乳なし)			656 kcal
	パリパリサラダ				三温糖,・ﾌﾝﾀﾝの皮(1cmｶｯﾄ),大豆・卵・乳なし	サラダ油,揚げ油	人参	キャベツ,冷凍コーン,きゅうり	22.7 g
	豆乳ポトフ		鶏小間,・A-コウ(千切りｽﾀｲﾑ,大豆・卵・乳なし),豆乳(須黒食品)		じゃがいも		人参	玉ねぎ,キャベツ	31.3 g
22 水	いかと舞茸のばら天丼	○	いか短冊(解凍)		米(三浦),小麦粉,片栗粉,三温糖	揚げ油		舞茸	630 kcal
	野菜のうめ和え		おかか		三温糖		小松菜,人参	キャベツ,もやし,・梅肉(大豆・卵・乳なし)	29.0 g
	呉汁		鶏小間,木綿豆腐,みそ,大豆,豆乳		つきこんにやく(白)	炒め油	人参	ごぼう,大根,長ねぎ	17.3 g
23 木	長崎皿うどん	○	豚肉,いか短冊		・皿うどん(卵・乳・大豆なし),片栗粉	炒め油,ごま油	人参,小松菜	玉ねぎ,筍,干し椎茸,乾きくらげ,もやし,白菜	748 kcal
	わかめと豆腐のスープ		鶏小間,絹豆腐	わかめ		ごま油	人参	干し椎茸, えのき,長ねぎ	24.8 g
	手作りかすてら		調整豆乳		米粉,小麦粉,三温糖,ざらめ	・マーガリン(卵・乳なし)			33.5 g
24 金	乳酸飲料	調布市市政記念献立 調布市市政70周年	乳酸飲料						846 kcal
	マーガリンパン				マーガリンパン(乳あり,卵なし)				22.2 g
	調布市市政記念コロッケ								31.2 g
	調布の大根サラダ		B-コウ(千切りｽﾀｲﾑ,大豆・卵・乳なし)		三温糖	炒め油,サラダ油	人参	調布産大根,コーン,きゅうり,玉ねぎ	
	トマトと豆のスープ		A-コウ(色紙ｽﾀｲﾑ,大豆・卵・乳なし),レッドギニー豆(ゆで)		三温糖	オリーブ油	クラッシュトマト,人参	にんにく,セロリー,玉ねぎ,コーン,枝豆	
27 月	プケーキ	○	牛乳,ﾎｯﾄｯﾌﾟ(乳あり,卵なし)	小麦粉,三温糖,・ミニミニｯｽ(大豆・乳・卵なし),アラ	サラダ油,・マーガリン(卵・乳なし)				
	アップルトースト				食パン,はちみつ,ｸﾞﾗﾆｰｳﾞｰ糖	マーガリン(卵・乳なし)		紅玉	760 kcal
	わかめコーンサラダ			わかめ	三温糖	サラダ油,ごま油	人参	コーン,キャベツ,きゅうり	22.8 g
28 火	コーンクリームシチュー	○	鶏小間,・A-コウ(色紙ｽﾀｲﾑ,大豆・卵・乳なし)	牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉	炒め油,バター,サラダ油	人参,パセリ	玉ねぎ,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ(乳・卵なし),コーン	36.8 g
	梅わかごはん			わかめご飯の素	米			カリカリ梅	743 kcal
	肉じゃが		豚肉,豚バラ		しらたき,じゃがいも,三温糖	炒め油	人参	生姜,干し椎茸,玉ねぎ,筍,ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	22.3 g
	めかぶのみそ汁		みそ(白)	たたきめかぶ			小ねぎ	大根,えのき	20.9 g
29 水	ばばあちゃんの焼きいも	○			さつまいも				
	ジャンバラヤ(南米料理)		A-コウ(大豆・卵・乳なし),鶏小間		米	炒め油	人参,ピーマン,パプリ	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ	617 kcal
	フライポテトサラダ				じゃがいも,三温糖	揚げ油,サラダ油	人参	キャベツ,きゅうり	20.6 g
30 木	オニオンスープ	○	A-コウ(大豆・卵・乳なし)	ピザチーズ	フランスパン(乳あり,卵・大豆なし)	炒め油		玉ねぎ	21.5 g
	こぼん								642 kcal
	さばの西京焼き		さば切身,西京味噌		三温糖				30.4 g
	野菜のお浸し						人参	もやし,キャベツ,きゅうり	21.8 g
31 金	せんべい汁(青森県郷土料理)	○	油揚げ(卵・乳なし),鶏小間		・せんべい(汁用,卵・乳・大豆なし)	炒め油	人参	ごぼう,大根,しめじ,長ねぎ	
	黒砂糖パン				黒砂糖パン	サラダ油	ほうれん草,人参	コーン,きゅうり	794 kcal
	ポパイサラダ				三温糖				24.7 g
	パンプキンシチュー		鶏小間,・A-ｺｳｽ,大豆・卵・乳なし)	牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉	炒め油,サラダ油,バター	人参,かぼちゃ	玉ねぎ	35.8 g
ハロウィンクッキー	○				三温糖,小麦粉	ﾗｰﾄﾞ,サラダ油			

※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ないのでご注意ください。