



令和4年度

調布市立神代中学校

日	主食	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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 木	メキシカンライス	○	豚挽肉,ウィンナーソーセージ	米,炒め油	人参,玉葱,マッシュルーム, 冷凍ホールコーン,グリーンピース	848 kcal
	フライドチキン		鶏肉	でんぷん,小麦粉,炒め油	にんにく,生姜	34.2 g
	キャベツのスープ		ベーコン,けずり		人参,玉葱,キャベツ	31.8 g
	みかん				みかん	3.7 g
13 金	はちみつレモントースト	○		食パン,はちみつ,グラニュー糖, マーガリン	レモン汁	667 kcal
	ボークビーンズ		豚モモ肉,ベーコン,茹で大豆	じゃがいも,砂糖,小麦粉,炒め油	人参,セロリー,玉葱	25.7 g
	グリーンサラダ			砂糖,油	人参,ブロッコリー,キャベツ, もやし,きゅうり,玉葱	27.8 g
	オレンジ				オレンジ	2.5 g
16 月	2色そばごはん	○	鶏挽肉,卵	米,麦,砂糖,炒め油	生姜	803 kcal
	筑前煮		鶏モモ肉,大豆,けずり	こんにゃく,じゃがいも,砂糖, 炒め油	人参,いんげん,ごぼう,干し椎茸	34.4 g
	抹茶ムース		調製豆乳,豆乳クリーム,アガー	砂糖		25.7 g
						3.0 g
17 火	えびチャーハン	○	豚挽肉,えび	米,麦,炒め油	人参,ねぎ,グリーンピース	674 kcal
	中華風肉団子スープ		豚挽肉,絞り豆腐,絹ごし豆腐, けずり	でんぷん,春雨,ごま油	人参,ほうれんそう,生姜,ねぎ, 白菜,干し椎茸	34.7 g
	ししゃもの香り焼き		ししゃも	ごま油		21.9 g
						4.7 g
18 水	スパゲティミートソース	○	豚挽肉	スパゲティ,炒め油	人参,バジル,パセリ,にんにく,生姜, 玉葱,マッシュルーム,セロリー	651 kcal
	オニオングラタンスープ		ベーコン,ピザチーズ	フランスパン,炒め油	パセリ,にんにく,玉葱,セロリー	27.0 g
	オレンジ				オレンジ	23.1 g
						3.9 g
19 木	ご飯	○		米		829 kcal
	いわしの蒲焼		いわし	でんぷん,ざらめ,揚げ油	生姜	32.4 g
	真沢山味噌汁		木綿豆腐,けずり,白味噌,赤味噌	里芋,炒め油	人参,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ, 生しいたけ,えのきだけ	23.2 g
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース,りんご	3.6 g
20 金	コーンピラフ	○	ボンレスハム	米,炒め油	人参,パセリ,玉葱,冷凍ホールコーン, マッシュルーム	774 kcal
	ハンガリアシチュー		ベーコン,豚モモ肉,豆乳クリーム	じゃがいも,小麦粉,炒め油,油	人参,玉葱,グリーンピース	21.9 g
	ごぼうチップ			揚げ油	ごぼう	26.2 g
						3.6 g
23 月	ご飯	○		米		725 kcal
	四川豆腐		豚挽肉,木綿豆腐,けずり,赤味噌	砂糖,でんぷん,炒め油,ごま油	ニラ,生姜,にんにく,葱,ねぎ, 干し椎茸	31.5 g
	鶏と大根のスープ		木綿豆腐,鶏モモ肉		水菜,大根,ねぎ	24.2 g
	ソイミルクゼリー		調製豆乳,豆乳クリーム,アガー	砂糖	みかん缶	2.9 g
24 火	ミルクパン	○		ミルクパン		723 kcal
	クジラのアンダレス		くじら肉,茹で大豆,赤味噌	じゃがいも,でんぷん,砂糖, 揚げ油,ごま油	生姜	31.8 g
	すいとん		調製豆乳,鶏モモ肉,油揚げ,けずり	小麦粉	人参,白菜,大根,ごぼう,ねぎ	24.5 g
	みかん				みかん	3.1 g
25 水	クファージュシー	○	厚削り,豚ばら肉	米,炒め油	人参,こねぎ,干し椎茸スライス	681 kcal
	チキアギー		たらすり身,いかすり身	でんぷん,砂糖,揚げ油	ごぼう	27.8 g
	そーみん汁		けずり	そうめん	人参,ねぎ	20.8 g
	パイ				カットパイ	3.9 g
26 木	ご飯	○		米		735 kcal
	ブルコギ		豚ばら肉	砂糖,炒め油,ごま油	人参,ピーマン,ねぎ,りんご, にんにく,玉葱,もやし,キャベツ	24.0 g
	オンシミ		けずり,生わかめ	じゃがいも,小麦粉,でんぷん, ごま油	チンゲン菜,人参,葱,もやし, ねぎ,生姜	24.0 g
	チョコレートサラダ		刻みのり	砂糖,白ごま,ごま油	人参,キャベツ,もやし,きゅうり, にんにく	3.1 g
27 金	和風カレーライス	○	豚モモ肉,けずり	米,じゃがいも,砂糖,でんぷん, 炒め油	人参,ほうれんそう,生姜,玉葱	728 kcal
	大根サラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,大根, 玉葱,りんご	22.0 g
	オレンジポンチ		アガー,寒天	砂糖	果汁ジュース,みかん缶,レモン	15.9 g
						2.5 g
30 月	豆入りひじきご飯	○	茹で大豆,鶏モモ肉,油揚げ,干ひじき	米,麦,砂糖	人参,干し椎茸	785 kcal
	山河焼き		まあじ,豚挽肉,赤味噌	砂糖,でんぷん	玉葱,生姜	39.2 g
	さといも汁		鶏モモ肉,木綿豆腐,けずり	里芋,炒め油	人参,ごぼう,ねぎ,大根,なめこ	24.7 g
	みかん				みかん	4.0 g
31 火	肉うどん	○	豚モモ肉,油揚げ,厚削り,けずり	冷凍うどん,砂糖,炒め油	人参,小松菜,ねぎ	662 kcal
	ポテマ揚げ			じゃがいも,春巻きの皮,エッグ ケアマヨネーズ,揚げ油	玉葱,冷凍ホールコーン	26.5 g
	カレー野菜ソテー		豚モモ肉	炒め油	人参,玉葱,キャベツ,もやし	32.9 g
					4.2 g	

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

