

給食献立表

調布市立神代中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
2 水	スタミナ焼肉丼	○	豚肉、赤味噌、白味噌		人参、ピーマン、ニラ	にんにく、生姜、玉葱、キャベツ	米、砂糖	炒め油、ごま油	651 kcal
	中華スープ		鶏モモ肉、絹ごし豆腐	わかめ	人参	ねぎ、生姜		ごま油	26.0 g
	冷凍みかん					冷凍みかん			20.8 g
3 木	秋味カレー	○	鶏肉		人参	にんにく、生姜、玉葱、なす	アルファ米、さつまいも、小麦粉	乳不使用マーガリン、サラダ油	743 kcal
	大根サラダ			人参	大根、キャベツ、きゅうり、玉葱	砂糖	サラダ油	17.1 g	
	レモンゼリーポンチ				レモン果汁	砂糖、はちみつ		22.6 g	
4 金	きんぴらごはん	○	豚肉		人参	ごぼう、干し椎茸	米、砂糖	炒め油	661 kcal
	白身魚のウースタン風		むきがれい、絹ごし豆腐		人参、チンゲン菜	生姜、ねぎ	でんぶん		21.9 g
	おいもチップス					じゃがいも、さつまいも	揚げ油	18.6 g	
7 月	レタスチャーハン	○	豚バラ肉		人参	ねぎ、レタス、コーン	米	炒め油	656 kcal
	肉団子		鶏挽肉、押し豆腐			玉葱、生姜	でんぶん、砂糖	ごま油	26.8 g
	糸寒天のサラダ			糸寒天	人参	きゅうり、キャベツ	砂糖	サラダ油、ごま油	23.1 g
	ワンタンスープ		豚挽肉	小松菜、人参	たけのこ、ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	4.5 g	
8 火	揚げパン	○					コッペパン(乳卵なし)、グラニュー糖	揚げ油	651 kcal
	ポトフ		ウィンナー、鶏モモ肉	人参、ブロッコリー	大根、玉葱、キャベツ、かぶ、セロリ	じゃがいも		23.4 g	
	マカロニサラダ			水菜、パプリカ	きゅうり	マカロニ、砂糖	ノンエッグマヨネーズ、サラダ油	29.0 g	
9 水	かやくごはん	○	鶏肉		人参	ごぼう、干し椎茸	米、しらたき、砂糖	炒め油	660 kcal
	ほっけのピリ辛焼き		ほっけ			生姜、にんにく	ごま油		32.5 g
	野菜のあえもの			小松菜、人参	キャベツ	砂糖		16.8 g	
	菊の花のすまし汁		鶏肉	人参	えのきたけ、ねぎ、菊の花				
10 木	塩野菜ラーメン	○	豚バラ肉		人参	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	蒸し中華めん	炒め油	669 kcal
	揚げぎょうざ		豚挽肉	ニラ	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	でんぶん、餃子の皮	ごま油、揚げ油	23.1 g	
	磯香和え			刻みのり	小松菜、人参	大根		24.4 g	
	オレンジゼリー		ゼラチン	寒天	みかんジュース	砂糖			
11 金	麦ご飯	○					米、おおむぎ(押麦)		704 kcal
	とりのから揚げ(大分)		鶏モモ肉50g			にんにく、生姜	でんぶん	揚げ油	25.9 g
	かぼすのサラダ			人参	キャベツ、白菜、きゅうり、玉葱、かぼす	砂糖	サラダ油	23.7 g	
	だご汁(大分)		赤味噌	昆布	人参、葉ねぎ、小松	大根、ごぼう	白玉団子、里芋	炒め油	
14 月	シーフードピラフ	○	いか、ほたて		人参	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、コーン	米	乳不使用マーガリン、炒め油	672 kcal
	じゃがいものラザニア		豚挽肉、ミックスビーンズ、調製豆乳	人参、パセリ	にんにく、玉葱	じゃがいも、小麦粉、パン粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	24.7 g	
	白菜のスープ		鶏肉	人参	白菜、玉葱			24.3 g	
15 火	にんにくチャーハン	○	焼き豚			にんにく、ねぎ	米	炒め油	653 kcal
	ししゃものバリバリ揚げ			ししゃも			でんぶん、餃子の皮	揚げ油	25.6 g
	ナムル			小松菜、人参	大根、にんにく	ごま油		20.2 g	
	じゃがいものスープ		鶏モモ肉	人参	玉葱、キャベツ	じゃがいも	サラダ油		
16 水	スイートポテトースト	○	豆乳、豆乳クリーム				食パン(乳卵なし)、さつまいもペースト、砂糖、はちみつ	乳不使用マーガリン	666 kcal
	大根とわかめのサラダ			わかめ	人参	大根、キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油	23.1 g
	ミネストローネ		鶏モモ肉、ベーコン	人参、ホールトマト	玉葱、にんにく	じゃがいも、マカロニ		19.9 g	
	シャインマスカット					マスカット			
17 木	若布ごはん	○		炊き込みわかめ	人参		米		694 kcal
	じゃが芋そぼろ煮		豚挽肉、生揚げ	人参	生姜、筍、玉葱、干し椎茸、グリーンピース	じゃがいも、こんにゃく、砂糖、でんぶん	炒め油	24.6 g	
	チンゲン菜のソテー		ベーコン	チンゲン菜	コーン、キャベツ		炒め油	22.4 g	
18 金	豆入りひじきごはん	○	大豆、鶏モモ肉、油揚げ	干ひじき	人参	干し椎茸、グリーンピース	米、糸こんにゃく、砂糖	炒め油	702 kcal
	魚のバーベキューソース		もうかさめ			玉葱、にんにく	でんぶん、砂糖	揚げ油、サラダ油	35.6 g
	茹で野菜の甘酢かけ			人参、小松菜	キャベツ、大根	砂糖		23.6 g	
	豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌	わかめ	ねぎ				
24 木	まいたけごはん	○	豚肉、油揚げ		小松菜	白まいたけ	米、砂糖		785 kcal
	鶏肉と里芋のうま煮		鶏モモ肉、生揚げ	人参	ごぼう、筍	こんにゃく、里芋、砂糖	炒め油	34.5 g	
	味噌汁(大根、わかめ)		赤味噌、白味噌	わかめ	大根、なめこ、ねぎ			28.7 g	
	お月見さつまマフィン		きな粉、豆乳				ホットケーキミックス、三温糖、さつまいも	サラダ油、乳不使用マーガリン	
28 月	チキンライス	○	鶏モモ肉		人参	グリーンピース、マッシュルーム、玉葱	米	乳不使用マーガリン、炒め油	687 kcal
	鮭とじゃが芋のマヨチーズ焼き		鮭、豆乳シュレッド	パセリ	玉葱、コーン	じゃがいも	乳不使用マーガリン、ノンエッグマヨネーズ	34.2 g	
	野菜スープ		ベーコン	人参	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、ホールコーン		サラダ油	26.1 g	
29 火	スパゲッティナポリタン	○	ロースハム、ベーコン		人参、ピーマン	玉葱、にんにく	スパゲッティ	炒め油	671 kcal
	レンズ豆のスープ		ベーコン、レンズまめ	人参	玉葱、キャベツ			24.9 g	
	レモンレモン豆腐ドーナツ		木綿豆腐		レモン果汁、レモンピール	ホットケーキミックス、砂糖、粉糖	揚げ油	23.4 g	
30 水	ゆかりごはん	○			ゆかり		米		675 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚挽肉、絞り豆腐	人参	玉葱	おろし山芋	炒め油	28.4 g	
	青のりポテト			青のり		じゃがいも		21.5 g	
	春雨スープ		鶏モモ肉	小松菜、人参	ねぎ	春雨	ごま油		
※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。								平均食塩相当量	3.6 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。

平均食塩相当量	
---------	--