令和7年度　**9月　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	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	スタミナ焼肉丼		豚肉,赤味噌,白味噌	米,炒め油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉葱,ピーマン,もやし	627 kcal
火	中華スープ	○	豚モモ肉,生わかめ,絹ごし豆腐	ごま油	人参,もやし,ねぎ,生姜	24.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	20.0 g
						2.5 g
3	秋味カレー		鶏肉	米,炒め油,さつまいも,揚げ油,小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,なす	738 kcal
水	玉葱ドレッシングサラダ	○		砂糖,サラダ油	人参,もやし,キャベツ,きゅうり,玉葱	17.3 g
	レモンゼリーポンチ		寒天	砂糖,はちみつ	レモン果汁	23.7 g
						2.7 g
4	揚げパン			コッペパン,グラニュー糖,揚げ油		649 kcal
木	ポトフ	○	ウィンナー,鶏モモ肉	じゃがいも	大根,人参,玉葱,ブロッコリー,キャベツ,かぶ,セロリー	24.3 g
	マカロニサラダ			マカロニツイスト,ノンエッグマヨネーズ,サラダ油,砂糖	水菜,きゅうり,パプリカ	27.7 g
						3.2 g
5	チキンライス		鶏もも肉	米,乳不使用マーガリン,炒め油	玉葱,人参,マッシュルーム,冷凍ホールコーン,グリンピース	699 kcal
金	白身魚の香味焼き	○	メルルーサ	砂糖,ごま油	ねぎ,にんにく,生姜	34.0 g
	ポテトのアリオリソース		豆乳クリーム	じゃがいも,揚げ油,ノンエッグマヨネーズ,炒め油	にんにく,パセリ	24.4 g
	きのこスープ		鶏モモ肉,絹ごし豆腐		大根,人参,ねぎ,ほうれんそう,しめじ,えのきたけ,まいたけ	4.1 g
8	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰﾅポリタン		ロースハム,ベーコン	スパゲッティ,炒め油	玉葱,人参,ピーマン,にんにく	793 kcal
月	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	28.9 g
	いちご豆腐ドーナツ		木綿豆腐	ホットケーキミックス,砂糖,揚げ油,粉糖	冷凍いちご	26.7 g
						4.0 g
9	木島平のごはん			米		619 kcal
火	豆腐の小判焼き		絞り豆腐,鶏挽肉	てんぷん,砂糖	玉葱,あさつき	27.7 g
	五目豆	○	大豆	炒め油,こんにゃく,砂糖	れんこん,ごぼう,人参,干し椎茸,いんげん	17.3 g
	菊の花のすまし汁		鶏肉		小松菜,人参,えのきたけ,ねぎ,菊の花	2.9 g
10	わかめごはん		炊き込みわかめ	米		703 kcal
水	高野豆腐のオランダ煮	○	高野豆腐,鶏モモ	てんぷん,揚げ油,じゃがいも,砂糖	人参,玉葱,ピーマン,たけのこ	27.3 g
	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ,きゅうり,人参	19.6 g
	マロニースープ		豚肉	マロニー,てんぷん	人参,ニラ,もやし,ねぎ	2.5 g
11	あんかけ焼きそば		豚肉	蒸し中華めん,炒め油,ごま油,てんぷん	にんにく,生姜,人参,玉葱,たけのこ,キャベツ,もやし,干し椎茸	665 kcal
木	若布スープ	○	豚モモ肉,カットわかめ,絹ごし豆腐	ごま油	人参,もやし,ねぎ,生姜	22.1 g
	黒糖ちんすこう			小麦粉,黒砂糖,砂糖,ラード,サラダ油		21.7 g
						3.9 g
12	茶飯			米	小松菜	659 kcal
金	筑前煮	○	鶏もも肉,生揚げ	炒め油,じゃがいも,砂糖	ごぼう,れんこん,筍,人参,干し椎茸,いんげん	25.5 g
	野菜の梅肉あえ			ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,大根,人参,梅肉	15.8 g
						2.4 g
16	さんまごはん		さんま	米,てんぷん,揚げ油,砂糖	生姜	649 kcal
火	いりどり	○	鶏もも肉	炒め油,じゃがいも,砂糖	ごぼう,筍,れんこん,人参,いんげん	25.7 g
	すまし汁		絹ごし豆腐,カットわかめ		小松菜,人参,えのきたけ,ねぎ	21.2 g
						4.1 g
17	スイートポテトースト		豆乳,豆乳クリーム	食パン,さつまいもペースト,乳不使用マーガリン,砂糖,はちみつ		550 kcal
水	大根とわかめのサラダ	○	生わかめ	サラダ油,ごま油,砂糖	大根,キャベツ,きゅうり,人参	19.7 g
	ミネストローネ		鶏モモ肉,ベーコン	じゃがいも,マカロニ	人参,玉葱,にんにく,ホールトマト,冷凍ホールコーン	19.5 g
	巨峰				巨峰	2.8 g
18	テジクッパ		豚モモ肉　糸切り	米,ごま油	にんにく,筍,ねぎ,人参,大根,干し椎茸,ニラ	635 kcal
木	韓国風のりサラダ	○	刻みのり	砂糖,ごま油,すりごま	小松菜,もやし,人参,きゅうり	23.6 g
	あんこホットク		豆乳,こしあん	ホットケーキミックス,てんぷん		15.2 g
						2.6 g
19	麦ご飯			米,おおむぎ		684 kcal
金	鶏のから揚げ	○	鶏モモ肉	てんぷん,揚げ油	にんにく,生姜	26.0 g
	かぼすのサラダ			砂糖,サラダ油	キャベツ,もやし,人参,きゅうり,玉葱,かぼす	22.3 g
	だご汁		昆布,赤味噌	炒め油,白玉団子,里芋	大根,ごぼう,人参,葉ねぎ,小松菜	2.8 g
22	レタスチャーハン		豚バラ肉	米,炒め油	人参,ねぎ,レタス,ホールコーン	618 kcal
月	豆腐の肉団子	○	鶏挽肉,押し豆腐	てんぷん,ごま油,砂糖	玉葱,生姜	25.7 g
	糸寒天のサラダ		カット細寒天	サラダ油,ごま油,砂糖	きゅうり,キャベツ,人参	20.9 g
	キムチ入り野菜スープ		豚モモ肉,カットわかめ	てんぷん	玉葱,キムチ,もやし,人参,ねぎ	4.5 g
24	もやしラーメン		豚バラ肉,カットわかめ	蒸し中華めん,炒め油	にんにく,生姜,人参,ねぎ,もやし	636 kcal
水	棒餃子	○	豚挽肉	春雨,てんぷん,ごま油,餃子の皮,サラダ油	ニラ,白菜,生姜,にんにく	23.5 g
	大根サラダ		赤味噌	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,大根,人参	18.8 g
	つぶつぶゼリー		寒天,ゼラチン	砂糖	みかんジュース,レモン果汁,みかんレトルト	4.8 g
26	うずまきパン			ツイストパン乳卵不使用		533 kcal
金	ポークシチュー	○	豚肉	炒め油,じゃがいも,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,人参,セロリー	21.4 g
	エリンギと水菜のみそダレ		赤味噌	砂糖,ごま油	エリンギ,きゅうり,人参,もやし	20.5 g
						3.0 g
29	ピラフ		鶏挽肉	米,乳不使用マーガリン,炒め油	人参,玉葱,マッシュルーム,グリンピース,冷凍ホールコーン	727 kcal
月	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	炒め油,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,乳不使用マーガリン,パン粉	にんにく,玉葱,人参,パセリ	27.1 g
	白菜のスープ		鶏肉		白菜,人参,玉葱	27.5 g
						4.1 g
30	きんぴらごはん		豚肉	米,炒め油,砂糖	ごぼう,人参,干し椎茸	642 kcal
火	白身魚のウースータン風	○	むきがれい,絹ごし豆腐	てんぷん	生姜,ねぎ,人参,チンゲン菜	22.8 g
	野菜チップ			さつまいも,揚げ油	かぼちゃ,れんこん	18.7 g
						3.1 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。