



# 1月 献立表



令和7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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	トック入り七草ぞうすい	○	鶏モモ肉	α化米, トック, トック	大根, 白菜, かぶ, 水菜, せり, 人参, ねぎ	711 kcal
	松風焼		鶏挽肉, 刻み大豆, 赤味噌	砂糖	ねぎ	34.5 g
	七福神煮なます			ごま油, しらたき	切干し大根, 干し椎茸, 人参, れんこん, いんげん	23.0 g
	抹茶プリン		調製豆乳, 豆乳クリーム, アガー	砂糖		3.3 g
13 火	マーボー豆腐丼	○	豚挽肉, 刻み大豆, 押し豆腐, 赤味噌	米, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぶん	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, たけのこ, ねぎ, 干し椎茸	690 kcal
	若布スープ		豚モモ肉, カットわかめ	ごま油	人参, もやし, ねぎ, 小松菜, 生姜	25.9 g
	じゃがいもみそがらめ		赤味噌	じゃがいも, でんぶん, 揚げ油, 砂糖	こねぎ	19.8 g
						3.5 g
14 水	サンマーマン	○	豚肉	蒸し中華めん, 炒め油, でんぶん, ごま油	にんにく, 生姜, 白菜, もやし, 筍, ニラ, ねぎ	676 kcal
	お揚げDE餃子		油揚げ, 豚挽肉	ごま油, でんぶん	にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ, ニラ	31.1 g
	大根と水菜のさっぱりサラダ				大根, 人参, 水菜, ゆず果汁	29.3 g
	みかん				みかん	3.5 g
15 木	里芋と小豆のご飯	○	あずき	米, 里芋, 揚げ油		704 kcal
	肉どうふ		豚肉, 焼き豆腐	炒め油, 糸こんにゃく, 砂糖, でんぶん	人参, 玉葱, ねぎ	36.4 g
	石狩汁		鮭, 油揚げ, 昆布, 白味噌	こんにゃく	大根, 人参, 万能ねぎ, 生姜	23.2 g
						3.7 g
16 金	ツナトースト	○	ツナ	食パン, ノンエッグマヨネーズ	玉葱, パセリ	652 kcal
	ひよこ豆入りポテトチャウダー		ベーコン, 鶏モモ肉, ひよこまめ, 調製豆乳, 豆乳クリーム	炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン	玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ	24.9 g
	ブロッコリーのサラダ			砂糖, サラダ油	キャベツ, ブロッコリー, 人参, 冷凍ホールコーン	35.0 g
						3.7 g
19 月	チキンピラフ	○	鶏肉	米, 乳不使用マーガリン	玉葱, グリンピース, 人参, 冷凍ホールコーン, マッシュルーム	653 kcal
	タンドリーチキン		鶏モモ肉, 豆乳ヨーグルト		にんにく	28.1 g
	粉ふき芋			じゃがいも	パセリ	23.7 g
	野菜スープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく, セロリー, 玉葱, キャベツ, 人参, 小松菜	3.4 g
20 火	こぎつねご飯	○	油揚げ	米, 砂糖	小松菜, 人参	680 kcal
	わかさぎの磯辺揚げ		わかさぎ, 青のり	小麦粉, 揚げ油		25.9 g
	大根と野菜のそぼろ煮		鶏挽肉, 生揚げ	炒め油, こんにゃく, 砂糖, でんぶん	生姜, 人参, 筍, 玉葱, 干し椎茸, 大根	21.5 g
	はるか				はるか	2.7 g
21 水	ターメリックライス	○		米		683 kcal
	スープカレー		鶏肉	炒め油, じゃがいも	にんにく, 人参, 玉葱, キャベツ, セロリー	21.2 g
	ツナと大根のサラダ		かつおツナ	砂糖, サラダ油	大根, 人参, きゅうり, 玉葱	19.1 g
	豆乳寒天		豆乳	砂糖	みかんレトルト, レモン果汁	2.8 g
22 木	パエリア	○	鶏肉, いか, むきえび, ほうたて	米, 乳不使用マーガリン, オリーブ油	玉葱, 人参, マッシュルーム, ピーマン, にんにく	635 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	炒め油, じゃがいも	冷凍ホールコーン, 玉葱, パセリ	29.6 g
	キャベツのスープ		ウィンナー		人参, 玉葱, キャベツ	20.8 g
						3.0 g
26 月	ご飯	○		米		652 kcal
	塩鮭		塩ざけ			32.8 g
	切干大根のハリハリ漬け		刻み茎若布	砂糖	切干し大根, 人参, もやし, 生姜	19.4 g
	豚汁		豚モモ肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 白味噌, 赤味噌	炒め油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ	3.1 g
27 火	五穀ご飯	○		米, 黒米, 麦, きび, あわ		719 kcal
	鯨の竜田揚げ		くじら肉	でんぶん, 揚げ油	生姜	38.0 g
	豚キムチ野菜炒め		豚バラ肉	炒め油, ごま油	にんにく, キャベツ, キムチ, もやし, ニラ, 人参, 玉葱	23.0 g
	栄養すいとん		豆乳, 鶏モモ肉, 油揚げ	小麦粉	かばちゃフレーク, 白菜, 大根, 人参, ごぼう, ねぎ	2.7 g
28 水	きなこ揚げパン	○	きな粉	ツイストパン, グラニュー糖, 揚げ油		718 kcal
	カレーシチュー		豚肉	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 乳不使用マーガリン	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, グリンピース	23.7 g
	シーザーサラダ		ベーコン	砂糖, サラダ油, オリーブ油	人参, キャベツ, 白菜, 冷凍ホールコーン	34.6 g
	はるみ				はるみ	3.3 g
29 木	ソフト麺ミートソース	○	豚挽肉, 刻み大豆	ソフト麺, 炒め油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, セロリー, バジル	712 kcal
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも, ごま油	白菜, 人参, もやし	24.2 g
	たまねぎマフィン		調製豆乳	きび砂糖, サラダ油, メープルシロップ, 小麦粉, 炒め油	玉葱	29.3 g
						3.1 g
30 金	ご飯	○		米		666 kcal
	韓国のり		韓国のり			27.3 g
	豆腐チゲ		木綿豆腐, 豚バラ肉, まだら, 白味噌	ごま油, でんぶん	キムチ, 大根, 白菜, 人参, ねぎ, ニラ, しめじ	18.4 g
	中華風コンソープ		豚肉, カットわかめ	春雨, でんぶん, ごま油	人参, 玉葱, 冷凍ホールコーン	3.2 g
	ゆずはちみつゼリー		粉寒天, ゼラチン	砂糖	ゆずはちみつシロップ	

※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。