

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	I群 - 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	マーポー豆腐丼	○	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	サンマーメン	○	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,ビーマン, 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		ウインナー		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,さび,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	かぼちゃフレーク,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
	中華風コーンスープ		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。