

7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
1 火	ご飯	○	鶏挽肉, 白味噌	米		706 kcal
	じゃが豚キムチ		豚肉, 生揚げ	炒め油, 砂糖, ごま油	人参, ねぎ	29.5 g
	とうがんと汁		かまぼこ, 油揚げ	炒め油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	人参, 玉葱, キムチ, いんげん	21.1 g
					とうがん, 小松菜, えのきたけ, 万能ねぎ	4.1 g
2 水	五目チャーハン	○	焼き豚	米, 炒め油	人参, ねぎ, グリンピース, ホールコーン	602 kcal
	カラフルポテトソテー		ウィンナー	炒め油, じゃがいも	ピーマン, ズッキーニ, 玉葱, にんにく	28.8 g
	ウースタン		すけとうだら, 絹ごし豆腐	でんぶん	筍, ねぎ, チンゲン菜	18.8 g
	枝豆				えだまめ	4.0 g
3 木	シナモンハニートースト	○		食パン, 乳不使用マーガリン, はちみつ		623 kcal
	ハンガリアシチュー		ベーコン, 豚肉, 豆乳クリーム	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, グリンピース	20.6 g
	ハムと大根のサラダ		ハム	砂糖, サラダ油	大根, 人参, きゅうり, 玉葱	31.6 g
						3.6 g
4 金	豆腐のそぼろ丼	○	豚挽肉, 刻み大豆, 押し豆腐	米, 炒め油, 砂糖, でんぶん	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 筍, 干し椎茸, こねぎ	727 kcal
	細切り野菜の中華和え		ロースハム	ごま油, 砂糖	人参, 小松菜, キャベツ	27.5 g
	みそポテト		赤味噌	じゃがいも, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖, でんぶん		22.1 g
						2.9 g
7 月	七夕ちらし寿司	○	昆布, 油揚げ, 鶏挽肉	米, 砂糖	干し椎茸, かんぴょう, 人参, れんこん, さやえんどう	658 kcal
	天の川汁			そうめん, 星の麩	大根, オクラ, 人参	22.8 g
	夜空のぶどうゼリー		アガー, 寒天	砂糖, ナタデココ	ぶどうストレートジュース	13.5 g
	茹でとうもろこし				とうもろこし	3.5 g
8 火	木島平村のご飯	○		米		587 kcal
	豆腐かつ		押し豆腐	でんぶん, 小麦粉, パン粉, 生パン粉, 揚げ油, 炒め油, 乳不使用マーガリン	玉葱, マッシュルーム	22.4 g
	野菜の野沢菜和え			砂糖	刻み野沢菜漬, 人参, キャベツ, もやし	16.7 g
	きのこ汁		豚肉, 油揚げ, 赤味噌		しめじ, えのきたけ, なめこ, ねぎ, 大根	2.5 g
9 水	枝豆蒸しパン	○	調製豆乳	蒸しパンミックス, 乳不使用マーガリン, 砂糖	冷凍枝豆, 冷凍ホールコーン	614 kcal
	じゃが芋いため		豚モモ肉 糸切り	炒め油, じゃがいも, 砂糖	人参, 玉葱, いんげん, 生姜	22.3 g
	ニョッキのカーズ		ベーコン, レンズまめ	オリーブ油, じゃがいも, 米粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, ホールトマト, キャベツ	18.7 g
						2.4 g
10 木	スパゲッティボロネーゼソース	○	ベーコン, 豚挽肉	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, 人参, 玉葱, セロリ, ホールトマト, パセリ	650 kcal
	カラフルサラダ			砂糖, サラダ油, ごま油	パプリカ(赤), パプリカ(黄), 人参, 大根, きゅうり	28.8 g
	ABCスープ		鶏モモ, ベーコン	シェルマカロニ	セロリ, 人参, 玉葱, マッシュルーム	26.0 g
						2.9 g
11 金	ひじきピラフ	○	鶏もも肉, 干ひじき	米, 乳不使用マーガリン, 炒め油	人参, 玉葱, 冷凍ホールコーン, パセリ	634 kcal
	肉団子のスープ		豚挽肉	でんぶん, ごま油	玉葱, 生姜, 白菜, 干し椎茸, 小松菜	26.5 g
	ツナ入りごまドレサラダ		かつおツナ	すりごま, ノンエッグマヨ, 砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり	24.5 g
						3.3 g
14 月	コーンご飯	○		米, とうもろこし, 乳不使用マーガリン	パセリ	633 kcal
	いかのマッシュルームソースかけ		いか	でんぶん, 揚げ油, 炒め油	玉葱, マッシュルーム	21.7 g
	粉ふき芋			じゃがいも	パセリ	19.7 g
	揚げ大豆入りサラダ		茹で大豆	でんぶん, 揚げ油, 砂糖, サラダ油	もやし, 人参, きゅうり, キャベツ	2.7 g
15 火	クッパ	○		米, 白ごま, ごま油, でんぶん	筍, ねぎ, 人参, 干し椎茸, にんにく, ほうれん草	681 kcal
	とり肉のつくね		鶏挽肉, 刻み大豆, 押し豆腐, 白味噌	でんぶん, 砂糖	ねぎ, しそ葉	27.1 g
	切干大根のベーコンソテー		ベーコン		切干し大根, 人参, 小松菜, にんにく	19.3 g
	小玉すいか				すいか	3.4 g
16 水	肉ごぼろ飯	○	豚モモ肉, 油揚げ	米, 炒め油, 糸こんにゃく, 砂糖	生姜, ごぼう, 人参	636 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			32.7 g
	昆布豆		茹で大豆, 刻み昆布	砂糖		20.7 g
	春雨スープ		鶏モモ肉	春雨, ごま油	ほうれんそう, 人参, ねぎ, もやし	4.8 g
17 木	夏野菜カレー	×	豚挽肉	米, 炒め油, じゃがいも, 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, トマト, かぼちゃ, なす, ズッキーニ, ピーマン	733 kcal
	玉葱ドレッシングサラダ			砂糖, サラダ油	キャベツ, 冷凍ホールコーン, 冷凍枝豆, きゅうり, 玉葱	17.1 g
	チョコプリン		アガー, 豆乳, 豆乳クリーム, 豆乳フローズンホイップ	砂糖		25.8 g
	☆飲み物のリザーブ☆		ジョア, ジョア(ストロベリー)		野菜ジュース(アップル&キャロット) 野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)	2.3 g
	・ジョア		4種類の中から 1つ選びます			
	・ジョア(ストロベリー) ・野菜ジュース(アップル&キャロット) ・野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)					

※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。