

5月 献立表



令和5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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	和風彩りごはん	○	大豆,炊き込みわかめ	米	冷凍枝豆,カリカリ梅刻み	753 kcal
	肉じゃがうま煮		豚肉,生揚げ,さつま揚げ	炒め油,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	人参,玉葱,たけのこ,干し椎茸,いんげん	26.6 g
	あおさ汁		あおさ(素干し),赤味噌,白味噌		人参,大根,えのきたけ,ねぎ	22.4 g
	ごぼうのから揚げ			砂糖,でんぶん,小麦粉,揚げ油	ごぼう	4.1 g
2火	木島平のごはん	○		米		632 kcal
	新茶ふりかけ		青のり,じゃこ	白ごま		28.2 g
	めばるのピリカラフル		めばる	でんぶん,揚げ油,ごま油,砂糖	生姜,万能ねぎ,赤ピーマン,ピーマン,黄ピーマン,にんにく	16.5 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	3.1 g
	味噌汁		生わかめ,赤味噌,白味噌,けずり	じゃがいも	人参,ねぎ	
8月	中華風炊き込みごはん	○	豚モモ肉	米,もち米,砂糖,ごま油	干し椎茸,人参,たけのこ,ねぎ,小松菜	655 kcal
	おあげdeぎょうざ		豚挽肉,刻み大豆,油揚げ	ごま油,でんぶん	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ	27.2 g
	大根と水菜のさっぱりサラダ				大根,人参,水菜,ゆず果汁	22.9 g
	春雨スープ		鶏モモ肉,けずり	春雨,ごま油	ほうれんそう,人参,ねぎ,もやし	4.2 g
9火	ジャンバラヤ	○	豚挽肉	米,米粒麦,炒め油,砂糖	人参,玉葱,マッシュルーム,玉葱,赤ピーマン	711 kcal
	新じゃがとアスパラのグラタン		鶏モモ肉,豆乳,豆乳クリーム,ピザチーズ	炒め油,新じゃがいも,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,人参,マッシュルーム,アスパラガス	26.4 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン,けずり		人参,玉葱,キャベツ,えのきたけ	25.2 g
						4.4 g
11木	グリーンピースごはん	○		米,もち米	グリーンピース	646 kcal
	麻婆豆腐		豚挽肉,押し豆腐,赤味噌	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	24.3 g
	コーンサラダ			砂糖,サラダ油	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱	19.7 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	3.5 g
12金	スパゲティミートソース	○	豚挽肉,ベーコン,刻み大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,炒め油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,セロリー,パセリ	800 kcal
	野菜スープ		ベーコン,けずり	オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,キャベツ,人参,冷凍ホールコーン	28.3 g
	米粉のいちごマフィン		豆乳	米粉,コーンスターチ,砂糖,サラダ油,はちみつ,粉糖	レモン果汁,冷凍いちご	31.5 g
						4.0 g
15月	オレンジフレンチトースト	○	豆乳	食パン,砂糖	オレンジジュース 濃縮還元ジュース	646 kcal
	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	23.0 g
	れんこんチップサラダ			揚げ油,サラダ油,はちみつ	れんこん,キャベツ,きゅうり,人参,もやし	26.2 g
						3.2 g
16火	若竹うどん	○	生わかめ	冷凍うどん	たけのこ,人参,ねぎ,小松菜	694 kcal
	ししゃものオランダ揚げ		ししゃも,豆乳	小麦粉,揚げ油	人参,パセリ	27.0 g
	野菜炒め			炒め油,ごま油	玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,きくらげ,にんにく	21.7 g
	抹茶金時蒸しパン		豆乳	蒸しパンミックス,乳不使用マーガリン,砂糖,ぬれ甘納豆		3.9 g
17水	チキンライス	○	鶏モモ肉	米,炒め油	玉葱,人参,マッシュルーム,冷凍ホールコーン,グリーンピース	750 kcal
	鮭のポテサラ焼き		鮭,ピザチーズ	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	玉葱,冷凍ホールコーン,人参,いんげん	34.5 g
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉,けずり	でんぶん	筍,人参,玉葱,チンゲン菜	29.0 g
						4.8 g
18木	家常豆腐丼	○	豚モモ肉,生揚げ,赤味噌,けずり	米,炒め油,ごま油,砂糖,でんぶん	人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜	769 kcal
	わかめスープ		生わかめ,けずり	ごま油	ねぎ,人参,もやし,生姜	29.6 g
	じゃが丸くん		豆乳	新じゃがいも,スパイスドック,揚げ油		25.6 g
						3.3 g
19金	肉味噌ごはん	○	豚挽肉,赤味噌	米,ごま油,砂糖	鷹の爪,にんにく,筍,ねぎ	658 kcal
	いかのかりと揚げ		いか	でんぶん,揚げ油		31.3 g
	野菜の磯和え		刻みのり	砂糖	ほうれんそう,キャベツ,もやし,人参	18.1 g
	みそ汁		生わかめ,けずり,赤味噌,白味噌	ごま油	大根,人参,ねぎ,ほうれんそう	5.1 g
22月	ニューサマーオレンジ	○			ニューサマーオレンジ	
	ごはん			米		734 kcal
	のりの佃煮		焼きのり(佃煮用)	砂糖		34.9 g
	豆入り筑前煮		鶏モモ肉,生揚げ,大豆	炒め油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	人参,ごぼう,たけのこ,いんげん	20.7 g
23火	豆腐団子となめこのみそ汁	○	絞豆腐,鶏挽肉,赤味噌,白味噌,けずり	おろし山芋,でんぶん	なめこ,大根,ねぎ,人参	4.0 g
	キムタクごはん		豚バラ肉	米,米粒麦,炒め油,ごま油	にんにく,キムチ,玉葱,人参,つば漬け,ねぎ	746 kcal
	鯖のヤンニョムジャン焼き		鯖	砂糖	生姜,にんにく,りんご,ねぎ,にんにくの芽	33.2 g
	もやしソテー		ベーコン	ごま油	玉葱,もやし,ピーマン,赤ピーマン,にんにく	33.0 g
24水	キャベツとウィンナーのスープ	○	ウィンナー,ベーコン,けずり		人参,玉葱,キャベツ,冷凍ホールコーン,小松菜	4.5 g
	きな粉豆乳トースト		調製豆乳,きな粉	食パン,砂糖		649 kcal
	鶏肉とコーンの揚煮		鶏モモ肉	でんぶん,揚げ油,じゃがいも,炒め油,砂糖	ねぎ,にんにく,生姜,チンゲン菜,筍,人参,冷凍ホールコーン	32.2 g
	ワンタンスープ		豚挽肉,けずり	ごま油,ウェーブワンタン	もやし,小松菜,しなちく,ねぎ,人参	26.1 g
25木		○				3.8 g
	勝つカレー		豚モモ肉,鶏モモ肉	米,炒め油,小麦粉,サラダ油,乳不使用マーガリン,パン粉,生パン粉,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参	889 kcal
	ガルバンゾーサラダ		ひよこまめ(ゆで)	砂糖,サラダ油	もやし,人参,冷凍枝豆,キャベツ,冷凍ホールコーン,にんにく	27.0 g
	サイダーポンチ				パインレトルト,みかんレトルト,バナナ,メロン	31.8 g
25木		○				3.0 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。