

7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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|--------------------------------|---------------------------------|-------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 3月 | カレーうどん | ○ | 豚モモ肉,けずり | 冷凍うどん,炒め油,サラダ油, 小麦粉,てんぷん | 生姜,玉葱,人参,ほうれんそう,ねぎ | 581 kcal |
| | ポテトこ揚げ | | たこ,青のり,おかか | じゃがいも,てんぷん,揚げ油 | キャベツ,生姜甘酢漬 | 24.1 g |
| | 野菜の磯和え | | 焼きのり | 砂糖 | ほうれんそう,キャベツ,もやし,人参 | 18.1 g |
| | オレンジゼリーポンチ | | 寒天 | 砂糖 | レモンジュース,レモン果汁 | 4.0 g |
| 4火 | 五目チャーハン | ○ | 焼き豚 | 米,炒め油 | 人参,ねぎ,グリーンピース,ホールコーン | 661 kcal |
| | 酢豚 | | 豚肉 | てんぷん,揚げ油,じゃがいも, 炒め油,砂糖 | 生姜,人参,玉葱,たけのこ,ピーマン | 27.6 g |
| | わかめスープ | | 豚肉,絹ごし豆腐,生わかめ | ごま油 | 人参,もやし,ねぎ | 21.5 g |
| | 枝豆 | | | | えだまめ | 5.3 g |
| 5水 | とよま井 | ○ | 卵,けずり | アルファ化米,あぶら麩,砂糖 | 玉葱,万能ねぎ | 811 kcal |
| | とうがん汁 | | 生わかめ,かまぼこ,油揚げ,けずり | | とうがん,小松菜,えのきたけ,万能ねぎ | 33.0 g |
| | ずんだもち | | | 白玉団子,砂糖 | 冷凍枝豆(ピューレ) | 17.4 g |
| | | | | | | 4.0 g |
| 6木 | コーンごはん | ○ | | 米,とうもろこし,乳不使用マーガリン | パセリ | 695 kcal |
| | いかのマッシュルームソースかけ | | いか | てんぷん,揚げ油,炒め油 | 玉葱,マッシュルーム | 25.7 g |
| | 粉ふき芋 | | | じゃがいも | パセリ | 23.3 g |
| | 揚げ大豆入りサラダ | | 茹で大豆 | てんぷん,揚げ油,砂糖,サラダ油 | もやし,人参,きゅうり,キャベツ | 2.8 g |
| 7金 | あなごの七夕ちらし寿司 | ○ | あなご,卵,刻みのり | 米,砂糖,炒め油 | 干し椎茸,かんぴょう,れんこん, さやえんどう | 599 kcal |
| | 天の川汁 | | けずり | そうめん | 大根,オクラ,人参 | 22.6 g |
| | パインゼリー | | 寒天,ゼラチン,星型寒天 | 砂糖 | パインストレートジュース | 14.4 g |
| | | | | | | 4.6 g |
| 10月 | ★木島平のごはん | ○ | | 米 | | 792 kcal |
| | 納豆味噌 | | 挽きわり納豆,豚挽肉,赤味噌 | 炒め油,砂糖 | ねぎ,万能ねぎ | 33.4 g |
| | じゃが豚キムチ | | 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,キムチ,いんげん | 26.2 g |
| | なすとかぼちゃのみそ汁 | | 油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり | 炒め油 | なす,かぼちゃ,玉葱,オクラ,ねぎ | 4.3 g |
| 11火 | ★2色揚げパン | ○ | きな粉 | コッペパン,グラニュー糖,揚げ油, ツイストパン乳卵不使用 | | 618 kcal |
| | 華風きゅうり | | | 砂糖,ごま油 | きゅうり | 22.0 g |
| | タイピーエン | | 豚肉,いか,むきえび | 炒め油,春雨,ごま油 | 生姜,にんにく,人参,玉葱,干し椎茸, 白菜,もやし,チンゲン菜 | 26.1 g |
| | ★カットパイ | | | | カットパイ | 3.7 g |
| 12水 | えびピラフ | ○ | むきえび | 米,乳不使用マーガリン,炒め油 | 玉葱,人参,マッシュルーム, ホールコーン,グリーンピース | 660 kcal |
| | ムサカ | | 豚挽肉,豆乳,ピザチーズ | じゃがいも,オリーブ油,サラダ油, 乳不使用マーガリン,小麦粉,パン粉 | にんにく,玉葱,なす,ホールトマト,パセリ | 23.9 g |
| | 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 | 20.7 g |
| | フルーツジュレ | | アガー | 砂糖 | メロン,みかんレトルト,パインレトルト | 4.1 g |
| 13木 | 冷やし中華 | ○ | 鶏モモ肉,けずり | 生中華めん,ごま油,砂糖,すりごま | 人参,もやし,きゅうり | 630 kcal |
| | レタスとコーンのスープ | | 鶏肉,けずり | てんぷん | レタス,人参,ねぎ,えのきたけ, ホールコーン | 28.9 g |
| | かぼちゃサラダ | | | 揚げ油,サラダ油,砂糖,ごま油 | キャベツ,きゅうり,もやし,人参,かぼちゃ | 24.9 g |
| | | | | | | 6.9 g |
| 14金 | タコライス | ○ | 豚挽肉,刻み大豆,ダイスチーズ | 米,炒め油 | にんにく,生姜,玉葱,セロリー | 676 kcal |
| | もずくスープ | | 沖繩もずく,絹ごし豆腐,けずり | | 人参,白菜,万能ねぎ | 29.1 g |
| | 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 | 23.0 g |
| | 茹でとうもろこし | | | | とうもろこし | 3.4 g |
| 18火 | ★夏野菜のカレー | ○ | 豚モモ肉 | 米,炒め油,小麦粉, 乳不使用マーガリン,サラダ油 | にんにく,生姜,玉葱,かぼちゃ,なす, 人参,トマト,ピーマン | 775 kcal |
| | ハニーサラダ | | | じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油 | キャベツ,もやし,人参 | 21.8 g |
| | タピオカミルクティーゼリー | | アガー,豆乳,豆乳クリーム | 三温糖,黒みつ | | 23.0 g |
| | | | | | | 2.9 g |
| 19水 | ★木島平のごはん | コ ー ヒ ー ミ ル ク | | 米 | | 823 kcal |
| | ★鶏肉のから揚げ | | 鶏モモ肉 | てんぷん,小麦粉,揚げ油 | にんにく,生姜,玉葱 | 25.8 g |
| | 枝豆サラダ | | 白味噌 | 砂糖,サラダ油 | 冷凍枝豆,人参,キャベツ,ホールコーン | 25.2 g |
| | ★ABCスープ | | | マカロニ(アルファベット) | 人参,玉葱,キャベツ,ホールトマト, ホールコーン | 2.8 g |
| | ★リザーブデザート バニラアイスorみかんシャーベット | | | | | |

※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。
 ※今月の地場野菜(調布産)は、玉葱・ピーマン・トマト・じゃが芋です。
 ※★マークはリクエスト献立です。
 ※2学期の給食は8月31日(木)から始まります。