

# 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。