



10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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	梅若ごはん	○	炊き込みわかめ	米	カリカリ梅刻み	698 kcal
	鯖の竜田揚げ		鯖	でんぶん、揚げ油	生姜	29.8 g
	キャベツともやしの中華あえ		ごま油		小松菜、キャベツ、もやし、人参、にんにく、生姜	25.2 g
	豆腐団子汁		絞り豆腐、鶏挽肉	でんぶん	生姜、小松菜、大根、白菜、ねぎ	3.4 g
3 金	秋の香りご飯	○	鶏モモ、油揚げ	米、里芋、炒め油	しめじ、まいたけ、生しいたけ、人参	671 kcal
	月見汁		ちらしかまぼこ、油揚げ	里芋	小松菜、人参、えのきたけ、ねぎ	23.7 g
	白玉和風バイ風		つぶあん	白玉団子、きょうざの皮、揚げ油		19.5 g
						2.6 g
6 月	和風スープスパゲティー	○	鶏肉、ベーコン	スパゲッティ、炒め油、でんぶん	にんにく、玉葱、人参、万能ねぎ、しめじ	689 kcal
	カミカミ根菜サラダ			春雨、サラダ油、ごま油、砂糖	れんこん、人参、ごぼう、キャベツ、大根、きゅうり、玉葱、レモン果汁	24.8 g
	抹茶マフィン		調製豆乳、豆乳クリーム	ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油、粉糖		25.6 g
						3.2 g
7 火	白井さんのごはん	○		米		620 kcal
	いかのねぎ塩焼き		いか	砂糖、ごま油、サラダ油	生姜、にんにく、ねぎ	27.8 g
	油揚げのかりかり和風サラダ		カットわかめ、油揚げ、おかか	砂糖、すりごま	キャベツ、人参、小松菜	18.9 g
	豚汁		豚肉、油揚げ、白味噌、赤味噌	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、大根、人参、ねぎ	3.0 g
9 木	オレンジフレンチトースト	○	豆乳	食パン、砂糖	バレンタイン濃縮還元ジュース	570 kcal
	ポークストロガノフ		豚肉、豆乳クリーム	炒め油、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油	にんにく、人参、玉葱、グリーンピース、キャベツ	19.9 g
	ごぼうチップスサラダ			揚げ油、砂糖、サラダ油	きゅうり、もやし、人参、大根、ごぼう、玉葱、にんにく	23.8 g
						2.8 g
10 金	すきやき丼	○	豚肉、焼き豆腐、合わせ味噌	米、炒め油、しらたき、砂糖	玉葱、人参、ごぼう、白菜、えのきたけ、ねぎ、小松菜	735 kcal
	すまし汁		カットわかめ	花麴	人参、えのきたけ、水菜	33.0 g
	ほうじ茶まんじゅう		調製豆乳、こしあん	小麦粉、砂糖		18.0 g
						2.7 g
14 火	豚こつラーメン	○	豚バラ肉	蒸し中華めん、三温糖	人参、小松菜、もやし、ねぎ、にんにく、生姜、玉葱	685 kcal
	揚げきょうざ		豚挽肉	ごま油、でんぶん、餃子の皮、揚げ油	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ	24.6 g
	大根と水菜のさっぱりサラダ				大根、人参、水菜、レモン果汁	26.3 g
	ゆずはちみつゼリー		寒天、ゼラチン	砂糖	ゆずはちみつシロップ	3.8 g
15 水	木島平のごはん	○		米		656 kcal
	花シューマイ		豚挽肉、鶏挽肉、刻み大豆、絞り豆腐	でんぶん、しゅうまいの皮	玉葱、生姜、干し椎茸	28.9 g
	野菜のマヨしょうゆ和え			ノンエッグマヨネーズ	小松菜、もやし、人参、キャベツ	19.4 g
	みそ汁		カットわかめ、油揚げ、赤味噌、白味噌	じゃがいも	えのきたけ、ねぎ	2.9 g
16 木	肉味噌ごはん	○	豚挽肉、刻み大豆、赤味噌	米、ごま油、砂糖	鷹の爪、にんにく、筍、ねぎ	682 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		鮭、白味噌	砂糖	生姜、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、にんにく	34.3 g
	いもだんご汁		鶏肉	じゃがいも、でんぶん	人参、大根、ねぎ	17.0 g
						3.7 g
17 金	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)	×			野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)	649 kcal
	赤飯		あずき	米、もち米		14.4 g
	お祝いクロquette			揚げ油		13.8 g
	大根サラダ		白味噌	砂糖、サラダ油	大根、人参、きゅうり	3.0 g
20 月	すまし汁	○	カットわかめ、鶏モモ肉、ちらしかまぼこ、桜		筍、えのきたけ、水菜、ねぎ	
	ソース焼きそば		豚肉、青のり	蒸し中華めん、炒め油	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、筍	645 kcal
	ニラとコーンのスープ		鶏モモ肉、絹ごし豆腐		玉葱、人参、ニラ、ホールコーン	25.1 g
	スイートポテト		白花生、豆乳クリーム	さつまいも、砂糖、乳不使用マーガリン		18.1 g
21 火	豆入りひじきごはん	○	大豆、干ひじき、鶏モモ肉、油揚げ	米、糸こんにゃく、炒め油、砂糖	人参、干し椎茸、グリーンピース	663 kcal
	味噌おでん		結び昆布、揚げホール、竹輪、生揚げ、さつま揚げ、白味噌、赤味噌	こんにゃく、じゃがいも、三温糖	大根	31.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油、ごま油、砂糖	人参、キャベツ、もやし、きゅうり	21.7 g
						4.8 g
22 水	豚キムチ丼	○	豚肉	米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油	にんにく、キムチ、ねぎ、玉葱、白菜、もやし、ニラ	628 kcal
	もずくスープ		沖縄もずく、絹ごし豆腐		人参、白菜、万能ねぎ	26.6 g
	沖縄黒糖ゼリー		アガー	砂糖、黒砂糖		15.9 g
						3.0 g
23 木	チキンピラフ	○	鶏肉	米、乳不使用マーガリン、炒め油	玉葱、グリーンピース、人参、ホールコーン、マッシュルーム	662 kcal
	白身魚のチリソースかけ		メルルーサ	でんぶん、揚げ油、ごま油、砂糖	にんにく、生姜、ねぎ	29.3 g
	青菜とコーンのソテー		ベーコン	炒め油、じゃがいも	小松菜、ホールコーン	23.1 g
	春雨スープ		鶏モモ肉	春雨、ごま油	人参、ねぎ、もやし	4.0 g
24 金	ココア揚げパン	○		コッペパン、グラニュー糖、揚げ油		607 kcal
	秋のクリームシチュー		鶏肉、豆乳、豆乳クリーム	炒め油、さつまいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	生姜、にんにく、玉葱、人参、フロッキー、しめじ、マッシュルーム スライス	22.0 g
	コンフレックサラダ			コンフレック、砂糖、サラダ油	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱	27.6 g
						2.7 g
28 火	ジャンバラヤ	○	豚挽肉	米、炒め油、砂糖	人参、グリーンピース、マッシュルーム、玉葱、赤ピーマン	626 kcal
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉、絹ごし豆腐	でんぶん	筍、ねぎ、チンゲン菜	24.3 g
	ぶどうゼリー		アガー、寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	17.4 g
						3.0 g
29 水	さつま芋ごはん	○		米、さつまいも		626 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚挽肉、絞り豆腐	炒め油、でんぶん	玉葱、人参、干し椎茸	29.1 g
	白菜のおかか和え		おかか		小松菜、白菜、人参	21.7 g
	きのこ汁		油揚げ、赤味噌、白味噌		大根、ねぎ、小松菜、えのきたけ、しめじ	4.0 g
30 木	にんにくチャーハン	○	焼き豚	米、炒め油	にんにく、ねぎ	624 kcal
	ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも	でんぶん、餃子の皮、揚げ油		25.6 g
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ、人参、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン、レモン果汁、玉葱	18.4 g
	ころころ野菜のスープ		鶏肉		大根、人参、玉葱	3.9 g
31 金	シシリアン	○	ベーコン、いか、鶏モモ肉、豆乳、豆乳クリーム	スパゲッティ、炒め油、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油	人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ	666 kcal
	ハムと大根のサラダ		ロースハム	砂糖、サラダ油	大根、人参、きゅうり、もやし、玉葱	26.5 g
	かぼちゃプリン		寒天、アガー、豆乳、豆乳クリーム	砂糖	かぼちゃペースト	28.5 g
						2.9 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。