2026年11月　給食献立表

調布市立神代中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	中華おこわ		豚肉		人参,小松菜	干し椎茸,筍,ねぎ	もち米,米	炒め油,ごま油	654 kcal
	揚げだし豆腐のきのこｿｰｽ	○	押し豆腐		万能ねぎ	えのきたけ,しめじ,生しいたけ,生姜	でんぷん	揚げ油	26.5 g
	中華スープ		豚肉	カットわかめ	人参	ねぎ		ごま油	19.5 g
5 木	ビビンバ		豚肉		人参,小松菜	にんにく,筍,ねぎ,ホールコーン	米,砂糖	炒め油	673 kcal
	わかめとコーンのスープ	○	鶏モモ肉	カットわかめ	人参	ねぎ,コーン		ごま油	24.2 g
	タピオカミルクティーゼリー		豆乳,豆乳クリーム	アガー			砂糖,黒みつ		14.3 g
6 金	さんまのかばやき丼		さんま			生姜	米,でんぷん,砂糖	揚げ油	793 kcal
	味噌けんちん汁	○	鶏肉,絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌		人参	大根,ごぼう,ねぎ	里芋,こんにゃく		29.4 g
	切干大根のハリハリ漬け			刻み茎若布	人参	切干し大根,きゅうり,生	砂糖		31.0 g
	梨					梨			
9 月	チャンポンメン		豚バラ肉		人参	にんにく,生姜,玉葱,筍,白菜,干し椎茸	スパゲッティ,でんぷん	炒め油	678 kcal
	大根と若布の中華あえ	○		カットわかめ	小松菜,人参	大根	砂糖	ごま油	23.6 g
	マーラーカオ		豆乳			レーズン	蒸しパンミックス,三温糖		17.6 g
13 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
	かしわのごはん		鶏モモ肉	刻みのり		生姜	米,でんぷん,砂糖	揚げ油	22.5 g
	豆腐つくねのあんかけ		絞り豆腐,鶏挽肉		あさつき	玉葱,生姜	でんぷん,砂糖	ごま油	15.1 g
	野菜のマヨしょうゆあえ				小松菜,人参	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	
	白菜のスープ		豚モモ肉		人参	玉葱,白菜	じゃがいも		
17 火	きのこスパゲッティー		ベーコン	刻みのり	人参,パセリ	にんにく,玉葱,しめじ,生しいたけ,エリンギ	スパゲッティ	炒め油	654 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン		人参,ホールトマト	玉葱,にんにく,ホールコーン	じゃがいも,マカロニ		22.6 g
	スイートポテト		調製豆乳,豆乳クリーム（植物性脂肪）				さつまいも,砂糖	乳不使用マーガリン	18.5 g
18 水	ハヤシライス		豚肉		人参	にんにく,生姜,玉葱,グリンピース	米,小麦粉	乳不使用マーガリン,炒め油,サラダ油	730 kcal
	ポテトスープ	○	ベーコン		人参	玉葱,キャベツ,ホールコーン	じゃがいも		21.0 g
	ごぼうチップサラダ				人参	ごぼう,キャベツ,きゅう	はちみつ	揚げ油,サラダ油	25.5 g
	みかん					みかん			
19 木	木島平のごはん						米		655 kcal
	かつおでんぶ		粉かつお				砂糖		29.2 g
	白身魚の香味焼き	○	メルルーサ			ねぎ,にんにく,生姜	砂糖	ごま油	13.1 g
	大根と青菜のサラダ				人参,小松菜	大根,白菜	砂糖	ごま油	
	木島平のなめこ汁		絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌	カットわかめ		ねぎ,なめこ			
20 金	キャロットライス				人参	玉葱	米	乳不使用マーガリン	694 kcal
	鶏肉のブレゼ		鶏モモ肉			玉葱,マッシュルーム	米粉	乳不使用マーガリン	25.6 g
	ガーリックポテト	○					じゃがいも	揚げ油	26.6 g
	野菜スープ		ベーコン		小松菜	玉葱,キャベツ,ホールコーン			
24 火	奄美の鶏飯		鶏肉ささ身	刻みのり	いんげん,葉ねぎ	生姜,干し椎茸,つぼ漬け	米		826 kcal
	ぶり大根	○	ぶり,生揚げ		人参	生姜,大根,干し椎茸	でんぷん,こんにゃく,砂糖	揚げ油	31.2 g
	米粉のレモンケーキ		調製豆乳,白花豆			レモン果汁,レモンピール	米粉,砂糖,コーンスターチ	サラダ油	26.8 g
25 水	ぬりかべトースト						食パン（乳卵なし）,はちみつ,三温糖	乳不使用マーガリン,練りごま,すりごま	651 kcal
	かぼちゃのクリームシチュー	○	鶏肉,調製豆乳,豆乳クリーム		人参,かぼちゃ	玉葱,グリンピース	じゃがいも,小麦粉	炒め油,サラダ油,乳不使用マーガリン	20.5 g
	かぶサラダ				かぶ(葉),人参,小松菜	かぶ,キャベツ,しめじ	砂糖		33.4 g
26 木	山坂達者飯		大豆			ごぼう	米,米粒麦,さつまいも,砂糖	揚げ油	660 kcal
	糸寒天のサラダ	○		カット細寒天	人参	白菜,キャベツ	砂糖	サラダ油,ごま油	25.3 g
	鶏団子とｷﾉｺの味噌汁		絞り豆腐,鶏挽肉,赤味噌,白味噌		人参,小松菜	生姜,大根,ねぎ,しめじ,生しいたけ,まいたけ	でんぷん		19.5 g
27 金	ごはん						米		662 kcal
	春巻	○	豚モモ肉		人参	にんにく,生姜,たけのこ,干し椎茸,キャベツ	春雨,でんぷん,春巻きの皮	炒め油,ごま油,揚げ油	20.0 g
	野菜の甘酢和え				小松菜,人参	大根,きゅうり	砂糖	ごま油	17.9 g
	豆腐と若布のスープ		絹ごし豆腐,鶏モモ肉	カットわかめ		ねぎ,しめじ	でんぷん		
30 月	焼き飯(水木しげる先生の好物)		豚バラ肉		人参	ねぎ,グリンピース,ホールコーン	米	炒め油	717 kcal
	れんこんバーグ	○	鶏挽肉,刻み大豆,絞り豆腐			れんこん,玉葱	砂糖,でんぷん	炒め油	32.5 g
	カレービーフン		豚モモ肉		人参,ピーマン	玉葱,キャベツ	ビーフン	炒め油	27.2 g
	一反木綿のスープ		豚挽肉		小松菜,人参	ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	

食塩相当量	3.3 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。
※使用食材は、料理名と同じ行に表記しています。御確認ください。