



# 6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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	キャロットピラフ	○	ツナ	米,炒め油	パセリ,人参	682 kcal
	チキンのハーブ焼き		鶏もも肉	オリーブ油,パン粉	パセリ,パセリ,にんにく	30.6 g
	ポパイソテー		ベーコン	炒め油	ほうれんそう,人参,キャベツ,冷凍ホールコーン	26.4 g
	野菜スープ		豚もも肉,けずり	じゃがいも	玉葱,キャベツ,人参,冷凍ホールコーン	5.1 g
2 金	木島平のご飯	○		米		728 kcal
	いかステーキ		いか	てんぷん,揚げ油,サラダ油,砂糖	玉葱	33.1 g
	アスパラサラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,人参,もやし,アスパラガス,冷凍ホールコーン	20.8 g
	豚汁		豚もも肉,絹ごし豆腐,けずり,白味噌,赤味噌	炒め油,じゃがいも,こんにやく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	4.2 g
5 月	山坂達者飯	○	鬼打ち豆	米,米粒麦,さつまいも,揚げ油,砂糖		712 kcal
	にぎすの米粉揚げ		にぎす	米粉,揚げ油		30.9 g
	味噌ドレサラダ		白味噌	砂糖,サラダ油	もやし,キャベツ,きゅうり,人参	26.3 g
	みそ汁		絹ごし豆腐,生わかめ,赤味噌,白味噌,けずり	じゃがいも	人参,ねぎ,しめじ	3.5 g
7 水	塩野菜ラーメン	○	豚バラ肉	蒸し中華めん,炒め油	にんにく,生姜,人参,キャベツ,もやし,ねぎ	594 kcal
	焼き棒餃子		豚挽肉	おろし山芋,春雨,ごま油,てんぷん,餃子の皮,サラダ油	にんにく,生姜,白菜,ニラ	22.8 g
	ナムル			ごま油,白ごま	きゅうり,もやし,人参,にんにく	24.5 g
						4.7 g
8 木	ご飯	○		米		694 kcal
	ひじきふりかけ		干ひじき,おかか	炒め油,白ごま,砂糖		31.8 g
	鮭の味噌マヨ焼き		鮭,信州味噌	ノンエッグマヨネーズ	にんにく	20.9 g
	ポイルサラダ			砂糖,サラダ油,ごま油	ブロッコリー,キャベツ,人参,もやし	3.3 g
	いもだんご汁		鶏肉,けずり	じゃがいも,てんぷん,炒め油	ごぼう,人参,大根,ねぎ	
9 金	フォカッチャピザ	○	ベーコン,ピザチーズ	フォカッチャ,炒め油,小麦粉	玉葱,ピーマン,冷凍ホールコーン,マッシュルーム	682 kcal
	ひよこ豆入りポテトチャウダー		ベーコン,鶏もも肉,ひよこまめ,豆乳,豆乳クリーム	炒め油,じゃがいも,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ	27.8 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,サラダ油,ごま油	人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり	30.5 g
12 月	梅茶漬け	○	けずり,刻みのり	米	かりかり梅かみ,ゆかり	645 kcal
	鶏団子と野菜の煮物		鶏挽肉,絞豆腐,けずり	てんぷん,揚げ油,じゃがいも,こんにやく,砂糖	生姜,ねぎ,人参,干し椎茸,筍,いんげん	22.8 g
	あじさいゼリー		寒天,ゼラチン	砂糖	クランベリージュース,ぶどうジュース,マスカットジュース	15.8 g
13 火	チンジャオロースーメン	○	豚もも肉	蒸し中華めん,炒め油,砂糖,ごま油,てんぷん	にんにく,ねぎ,玉葱,にんにくの芽,筍,ピーマン,えのきたけ	718 kcal
	中華風コンスープ		豚肉,けずり	春雨,てんぷん	人参,玉葱,ニラ,冷凍ホールコーン	28.1 g
	レモン入り小松菜マドレーヌ		豆乳	小麦粉,グラニュー糖,ほちみつ,乳不使用マーガリン	小松菜,レモン果汁	20.6 g
						4.1 g
14 水	木島平のご飯	○		米		722 kcal
	あじのごまフライ		あじフライ用 50g	小麦粉,すりごま,黒ごま,生パン粉,パン粉,揚げ油,砂糖		30.5 g
	大根と水菜のサラダ			砂糖,サラダ油,ごま油	大根,人参,水菜,ホールコーン	20.6 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		生わかめ,白味噌,赤味噌,けずり	じゃがいも	玉葱	3.3 g
15 木	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン	○	ベーコン	米,乳不使用マーガリン,炒め油,じゃがいも	にんにく,玉葱,万能ねぎ	650 kcal
	ぎせい豆腐		鶏挽肉,絞豆腐,卵	炒め油,砂糖,てんぷん	ねぎ,人参,干し椎茸	28.8 g
	レタスとハムのスープ		ロースハム,けずり	てんぷん	レタス,人参,ねぎ,えのきたけ	25.8 g
16 金	かしわの肉ボールスープ	○	鶏肉,刻みのり	米,てんぷん,揚げ油,三温糖	生姜	868 kcal
	肉ボールスープ		豚挽肉,絞豆腐,けずり	てんぷん,春雨,ごま油	生姜,ねぎ,白菜,人参,もやし,ほうれんそう	28.5 g
	紅白ポンチ			白玉団子,白玉団子(紅),砂糖	みかんレトルト,黄桃レトルト,パイナップル,バナナ,レモン果汁	22.4 g
19 月	ハムピラフ	○	ロースハム	米,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	791 kcal
	チキンケバブ		鶏もも肉		玉葱,にんにく,レモン果汁	31.9 g
	ポテコーン			炒め油,じゃがいも	冷凍ホールコーン,パセリ	32.3 g
	マッシュルームのスープ		ベーコン,豆乳,豆乳クリーム	小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	マッシュルーム,玉葱,人参,パセリ	4.6 g
20 火	枝豆入りα米若布ご飯	○	炊き込みわかめ	アルファ化米	人参,冷凍枝豆	588 kcal
	魚の塩麹焼き		鱈			29.9 g
	野菜とこんにやくの炒め煮		豚肉	糸こんにやく,炒め油,砂糖	人参,ごぼう,筍,小松菜	16.0 g
	沢煮椀		豚もも肉,けずり		ごぼう,人参,大根,えのきたけ	2.6 g
26 月	ナン	○		ナン		683 kcal
	キーマカレー		ベーコン,豚挽肉,刻み大豆	炒め油,揚げ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,人参,ホールトマト	34.1 g
	わかめとコーンのスープ		生わかめ		人参,玉葱,冷凍ホールコーン,もやし	27.6 g
	じゃこサラダ		じゃこ	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,人参,ほうれんそう	5.8 g
27 火	キムチチャーハン	○	豚バラ肉	米,炒め油	人参,キムチ,ピーマン	685 kcal
	生揚げ中華風煮		豚もも肉,生揚げ,けずり	炒め油,てんぷん	にんにく,玉葱,人参,筍,キャベツ	32.5 g
	ウースターン		鶏もも肉,絹ごし豆腐,けずり	てんぷん	えのきたけ,ねぎ,チンゲン菜	26.3 g
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ	5.0 g
28 水	ホットツナドッグ	○	ツナ	ソフトフランスパン,ノンエッグマヨネーズ	玉葱,パセリ	599 kcal
	ラタトゥイユ		ベーコン	炒め油	にんにく,玉葱,ピーマン,黄ピーマン,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,ホールトマト	20.4 g
	フルーツゼリー		寒天,ゼラチン	砂糖	みかんレトルト,パイナップル,黄桃レトルト	29.3 g
29 木	ごはん	○		米		752 kcal
	照り焼きハンバーグ		豚挽肉,絞豆腐	炒め油,生パン粉,砂糖,てんぷん	玉葱,人参,干し椎茸	31.9 g
	スパイシーポテト			じゃがいも	パセリ	21.4 g
	コーンスープ		鶏もも肉,絹ごし豆腐,けずり	てんぷん	チンゲン菜,ねぎ,冷凍ホールコーン	3.9 g
30 金	夏野菜のカラフルまぜ寿司	○	鶏挽肉,刻み大豆,刻みのり	米,砂糖,炒め油	生姜,赤ピーマン,黄ピーマン,冷凍枝豆	600 kcal
	すまし汁		笹かまぼこ		えのきたけ,小松菜,ねぎ	22.9 g
	水無月		あずき	小麦粉,上新粉,砂糖		13.5 g
						2.8 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。