

2026年 7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		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
1 水	五目チャーハン	○	焼き豚		人参	ねぎ、グリーンピース、コーン	米	炒め油	652 kcal
	酢豚		豚肉	人参、ピーマン	生姜、玉葱、たけのこ	でんぶん、じゃがいも、砂糖	揚げ油、炒め油	26.3 g	
	わかめスープ		鶏モモ、絹ごし豆腐	カットわかめ	人参	えのきたけ、ねぎ		ごま油	20.4 g
	枝豆					えだまめ			
2 木	しょうゆラーメン	○	豚バラ肉	カットわかめ	人参	にんにく、生姜、ねぎ	蒸し中華めん	炒め油	653 kcal
	揚げワントン		豚挽肉		ニラ	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	でんぶん、ワントンの皮	ごま油、揚げ油	21.5 g
	梅ドレサラダ				人参	大根、きゅうり、コーン、キャベツ、ねり梅	はちみつ	サラダ油	21.8 g
	河内晩柑					河内晩柑			
3 金	木島平のごはん	○					米		745 kcal
	味噌カツ		鶏モモ肉、赤味噌			にんにく	小麦粉、生パン粉、パン粉、三温糖	揚げ油、ごま油	29.9 g
	枝豆サラダ				人参	枝豆、キャベツ、もやし、コーン	砂糖	サラダ油	26.4 g
	味噌汁		絹ごし豆腐、油揚げ、味噌	カットわかめ		大根、ねぎ	じゃがいも		
6 月	ひじきピラフ	○	鶏もも肉	干ひじき	人参、パセリ	玉葱、コーン	米	乳不使用マーガリン、炒め油	650 kcal
	肉団子のスープ		豚挽肉		小松菜	玉葱、生姜、白菜、干し椎茸	でんぶん	ごま油	26.4 g
	ツナ入りごまドレサラダ		かつおツナ			キャベツ、きゅうり	砂糖	すりごま、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	24.5 g
7 火	七夕ちらし寿司	○	油揚げ、鶏挽肉	昆布	人参、さやえんどう	干し椎茸、かんぴょう、れんこん	米、砂糖		655 kcal
	天の川汁				オクラ、人参	大根	そうめん、星の麩		21.2 g
	夜空のぶどうゼリー				アガー、寒天、星型寒天		ぶどうストレートジュース、レモン	砂糖	12.2 g
8 水	クッパ	○			人参、ほうれんそう	筍、ねぎ、干し椎茸、にんにく	米、でんぶん	ごま油	697 kcal
	とり肉のつくね		鶏挽肉、刻み大豆、白味噌	しそ葉	ねぎ	でんぶん、砂糖		27.7 g	
	切干大根のベーコンソテー		ベーコン	人参、小松菜	切干し大根、にんにく			21.5 g	
	小玉すいか					すいか			
9 木	ガーリックトースト	○			パセリ		ソフトフランスパン（卵乳なし）	乳不使用マーガリン	655 kcal
	白身魚のオーロラソースかけ		メルルーサ			生姜、にんにく	でんぶん、三温糖	揚げ油、ノンエッグマヨネーズ	27.4 g
	キャロットラペ				人参、パセリ	キャベツ、にんにく、レモン、玉葱	砂糖	オリーブ油、サラダ油	30.8 g
	野菜とベーコンのスープ		ベーコン	人参	玉葱、キャベツ、えのきたけ、生姜				
10 金	ごはん	○					米		738 kcal
	納豆味噌		挽きわり納豆、豚挽肉、赤味噌	万能ねぎ	ねぎ	砂糖	炒め油	29.9 g	
	じゃが豚キムチ		豚肉、生揚げ	人参、いんげん	玉葱、キムチ	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	炒め油	21.9 g	
	とうがん汁		かまぼこ、油揚げ	小松菜、万能ねぎ	とうがん、えのきたけ				
	茹でとうもろこし					とうもろこし			
13 月	スパゲッティボロネーズソース	○	ベーコン、豚挽肉		人参、ホールトマト、パセリ	にんにく、玉葱、セロリー	スパゲッティ	オリーブ油	656 kcal
	カラフルサラダ				パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、人参	大根、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油	29.1 g
	A B Cスープ		鶏モモ、ベーコン	人参	セロリー、玉葱、マッシュルーム	シエルマカロニ		25.5 g	
14 火	コーンごはん	○			パセリ		米、とうもろこし	乳不使用マーガリン	672 kcal
	いかのマッシュルームソースかけ		いか		玉葱、マッシュルーム	でんぶん	揚げ油、炒め油	27.5 g	
	コーンフレークサラダ				人参	きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱	コーンフレーク、砂糖	サラダ油	20.0 g
	レタスとハムのスープ		ロースハム	人参	レタス、ねぎ、えのきたけ				
15 水	リザーブ野菜ジュース（選んだ方のみ）	○				野菜ジュース（白ぶどうほうれん草）or 野菜ジュース（赤ぶどう&トマト）			656 kcal
	肉ごぼうごはん		豚モモ肉、油揚げ	人参	生姜、ごぼう	米、糸こんにゃく、砂糖	炒め油	28.3 g	
	焼きししゃも			ししゃも				13.0 g	
	昆布豆		茹で大豆	刻み昆布			砂糖		
	春雨スープ		鶏モモ肉		ほうれんそう、人参	ねぎ、えのきたけ	春雨	ごま油	
16 木	夏野菜カレー	○	豚挽肉		人参、トマト、かぼちゃ、ピーマン	にんにく、生姜、玉葱、なす、ズッキーニ	米、じゃがいも、小麦粉	揚げ油、乳不使用マーガリン、サラダ油	819 kcal
	玉葱ドレッシングサラダ					キャベツ、コーン、枝豆、きゅうり、玉葱	砂糖	サラダ油	21.9 g
	リザーブアイス（選んだ方のみ）		Soyチョコアイス	フローズンヨーグルト					28.0 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。

	平均食塩相当量	3.4 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。