

[ 8・9月 献立表 ]

2023年 8/9月

調布市立第五中学校

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	1人当たりの 献立量
30 水	夏野菜のカレー		豚モモ肉	にんにく、生姜、玉葱、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、人参	米、じゃがいも、小麦粉、乳不マーガリン、サラダ油	689 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	キャベツ、きゅうり、玉葱、ミニトマト	サラダ油、砂糖	21.3 g
	冷凍みかん			冷凍みかん		22.6 g
31 水	豚しゃぶのピリ辛麺		豚ロース、けずり	人参、きゅうり、もやし、生姜	冷凍うどん(乳卵なし)、ごま油、砂糖	682 kcal
	油揚げの福袋煮	○	油揚げ、鶏挽肉、刻み大豆、けずり	ごぼう、人参、玉葱、生姜	しらたき、でんぶん、三温糖	34.2 g
	枝豆サラダ(みそ)		白味噌	キャベツ、もやし、人参、枝豆、ホールコーン	砂糖、サラダ油	33.4 g
1 金	梅と枝豆のお茶漬け		けずり	カリカリ梅、ゆかり、枝豆	米	650 kcal
	黄色いつくね	○	絞り豆腐、鶏挽肉、大豆	玉葱、菜ねぎ、生姜	でんぶん、砂糖、ごま油	28.1 g
	卵の花炒り煮		おから、鶏挽肉、けずり	人参、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、いんげん	炒め油、砂糖	17.3 g
	小玉すいか			すいか		2.9 g
4 月	わかめご飯		炊き込みわかめ		米	703 kcal
	たこコロッケ	○	たこ、豚挽肉、青のり、おから	玉葱、人参、生姜、甘酢漬	じゃがいも、炒め油、小麦粉、生パン粉、パン粉	23.8 g
	糸寒めのサラダ		寒天	きゅうり、もやし、キャベツ、人参	サラダ油、ごま油、砂糖	18.8 g
	冬瓜なめこのすまし汁		絹ごし豆腐、けずり	人参、とうがん、なめこ、ねぎ、小松菜		2.9 g
5 火	沖繩そば		豚バラ肉、笹かまぼこ(乳卵なし)	生姜、ねぎ、菜ねぎ	沖縄そば、サラダ油、三温糖	723 kcal
	マーミナーチャンプルー	○	押し豆腐、豚モモ肉	生姜、人参、玉葱、もやし、ニラ	炒め油、ごま油	27.4 g
	サーター天ぷら		卵	レモン果汁	紅イモ、小麦粉、三温糖、サラダ油	32.2 g
6 水	中華風炊き込みごはん		豚モモ肉	干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、小松菜	米、もち米、炒め油、砂糖、ごま油	639 kcal
	にぎすの南蛮漬	○	にぎす	ねぎ、にんにく、生姜	小麦粉、でんぶん、揚げ油、砂糖	34.0 g
	豚肉と胡瓜の炒め物		豚モモ肉	生姜、キャベツ、きゅうり、もやし、人参	炒め油、砂糖、ごま油	22.9 g
	キムチ入り卵スープ		卵、豚モモ肉、けずり	玉葱、キムチ、人参、ねぎ		4.3 g
7 木	さんまごはん		さんま	生姜	米、でんぶん、揚げ油、砂糖	690 kcal
	揚げだし豆腐のきのこソース	○	押し豆腐、鶏挽肉、けずり	えのきたけ、ほんしめじ、生しいたけ、万能ねぎ、生姜	でんぶん、小麦粉、サラダ油、炒め油	31.1 g
	菊の花のすまし汁		鶏肉、けずり	白菜、人参、えのきたけ、ねぎ、小松菜、菊の花		28.1 g
	ぶどう		ぶどう			2.5 g
8 金	ラグビーWカップ ソフトフランスパン	ラグビーWカップ 開催国 フランス料理				
	白身魚のプロヴァンス風	○	めだい	にんにく、玉葱、ホールトマト	でんぶん、揚げ油、オリーブ油	33.7 g
	人参サラダ			人参、パセリ、レモン果汁	サラダ油、砂糖	30.1 g
	ポトフ		ウィンナー、ベーコン(乳卵なし)、鶏モモ肉	人参、玉葱、キャベツ、セロリ	じゃがいも	4.0 g
11 月	ラグビーWカップ 対戦国 チリ料理 ごはん	ラグビーWカップ 対戦国 チリ料理				
	ボジョ・アルペハド	○	鶏モモ肉	にんにく、玉葱、人参、ホールトマト、グリーンピース	オリーブ油	30.6 g
	カスエラ		豚モモ肉、和牛肩ロース(脂肪なし)	ホールコーン、かぼちゃ、玉葱、人参		24.8 g
	マチョ・ルーツ		調製豆腐		砂糖、小麦粉、コーンスターチ	2.4 g
12 火	インディアンズパゲティ		豚肉	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、ホールコーン、ホールトマト	スパゲッティ、炒め油	721 kcal
	スパニッシュオムレツ	○	ベーコン(乳卵なし)、ダイスチーズ、卵	にんにく、玉葱、パセリ	じゃがいも、炒め油	33.6 g
	野菜スープ		ベーコン(乳卵なし)、けずり	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、人参、ホールコーン	オリーブ油	30.8 g
13 水	ビビンバごはん		豚挽肉	豆もやし、人参、ぜんまい、にんにく、ねぎ、小松菜	米、炒め油、砂糖、ごま油	664 kcal
	魚のチリソースかけ	○	めばる	にんにく、ねぎ	小麦粉、でんぶん、揚げ油、ごま油、砂糖	30.5 g
	汁ビーフン		豚肉	にんにく、きくらげ、もやし、チンゲン菜、たけのこ、ねぎ	炒め油、ビーフン、ごま油	24.4 g
<b>14日(木)・15日(金) 中間テストのため給食はありません。</b>						
19 火	ラグビーWカップ 対戦国 イングランド料理 ライ麦パン	ラグビーWカップ 対戦国 イングランド料理				
	シェパードパイ	○	豚挽肉、調製豆腐、粉チーズ	にんにく、玉葱、人参、ホールトマト	炒め油、小麦粉、砂糖、じゃがいも、乳不マーガリン	25.0 g
	スコッチブロス		ベーコン(乳卵なし)、いんげんまめ	玉葱、人参、セロリ、キャベツ、ホールコーン、パセリ	麦	20.9 g
	ミルクティーゼリー		アガー、豆乳、豆乳クリーム(植物性脂肪)		三温糖	3.5 g
20 水	五目チャーハン		ロースハム	人参、ねぎ、きくらげ、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油	672 kcal
	マーボーなす	○	豚挽肉、赤味噌、けずり	生姜、にんにく、人参、玉葱、葱、ねぎ、干し椎茸、なす	炒め油、揚げ油、砂糖、ごま油、でんぶん	28.3 g
	じゃがいも中華スープ		ベーコン(乳卵なし)、けずり	人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ	じゃがいも、ごま油	23.7 g
21 木	チキンライス		鶏モモ肉	玉葱、人参、ホールコーン、グリーンピース・トマトピューレ	米、炒め油	704 kcal
	魚のポテチ焼	○	アブラカレイ、ピザチーズ	にんにく、パセリ	乳不使用マーガリン、じゃがいも	31.8 g
	白いんげんのポタージュ		ベーコン(乳卵なし)、いんげんまめ、調製豆腐、豆乳クリーム(植物性脂肪)	玉葱、パセリ	炒め油、じゃがいも、乳不マーガリン	22.4 g
						3.5 g
22 金	2色おはぎ		きな粉		もち米、米、黒ずりごま、砂糖	621 kcal
	鮭の香り焼き	○	鮭	生姜、にんにく	ごま油	33.7 g
	即席漬		塩昆布	キャベツ、人参、きゅうり		18.0 g
25 月	七彩汁		油揚げ、白味噌、赤味噌、けずり	ごぼう、大根、人参、しめじ、ねぎ、小松菜		2.2 g
	卵ピラフ		ロースハム、卵	人参、ねぎ	米、炒め油	664 kcal
	いかのレモンソースかけ	○	いか	生姜、レモン果汁	でんぶん、揚げ油、三温糖	31.0 g
	ひじきサラダ		干ひじき、ロースハム	大根、人参、きゅうり、キャベツ、生姜、ねぎ	砂糖、ごま油	24.1 g
26 火	ポテとベーコンのスープ		ベーコン(乳卵なし)	玉葱、人参、ホールコーン、キャベツ	じゃがいも	4.1 g
	豚キムチ焼きそば	○	豚肉	人参、玉葱、もやし、キムチ、ニラ	蒸し中華めん(乳卵なし)、炒め油、砂糖、すりごま	678 kcal
	中華風コンソープ		豚肉、卵、けずり	人参、玉葱、ニラ、ホールコーン、クリームコーン	でんぶん	27.0 g
27 水	キャラメルポテト		豆乳クリーム(植物性脂肪)		さつまいも、揚げ油、砂糖	23.7 g
						3.6 g
	かしわパン					
	白身魚のフライ	○	バス		かしわパン(乳卵なし)	588 kcal
28 木	キャベツソテー		ベーコン(乳卵なし)	にんにく、玉葱、もやし、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン	炒め油	22.7 g
	ABCスープ		ベーコン(乳卵なし)	玉葱、人参、ホールトマト、キャベツ	炒め油、マカロニ	4.0 g
	ごはん	ラグビーWカップ 対戦国 サモア料理				
29 金	ラグビーWカップ 対戦国 サモア料理 カレモア	ラグビーWカップ 対戦国 サモア料理				
	チャプスイ(サモア)	○	鶏モモ肉	にんにく、生姜、玉葱、パプリカ(黄)、パプリカ(赤)、人参、ココナツミルク	炒め油、じゃがいも、でんぶん	22.4 g
	バナナ		鶏モモ肉	生姜、にんにく、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、ホールコーン、グリーンピース	春雨、炒め油	18.1 g
	秋の香りごはん		バナナ			2.2 g
29 金	里芋の和風グラタン		油揚げ、鶏肉	しめじ、干し椎茸、人参	米、さつまいも	730 kcal
	けんちん汁	○	鶏肉、ベーコン(乳卵なし)、豆乳、赤味噌、豆乳クリーム(植物性脂肪)、ピザチーズ	玉葱、ねぎ、菜ねぎ	里芋、炒め油、サラダ油、乳不マーガリン、小麦粉	27.2 g
	月見団子		豚モモ肉、絹ごし豆腐、けずり	大根、人参、ごぼう、ねぎ	こんにやく	25.8 g
						3.4 g

※材料の仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご承知ください。