

4月

給食献立表

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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
11 火	パンズパン(乳卵なし)							パンズパン・卵乳なし	734 kcal
	白いんげん豆のコロッケ		白いんげんまめ, 豚挽肉, 刻み大豆			玉葱		じゃがいも, 小麦粉, 生パン粉, パン粉	28.7 g
	スパゲティ-サラダ	○	ロースハム		人参	きゅうり, キャベツ		スパゲッティ, 砂糖	33.6 g
	春キャベツのスープ		ベーコン, けずり		人参	コーン, 春キャベツ			3.6 g
	清見オレンジ					清見オレンジ			
12 水	ひじきと桜えびのごはん		豚肉, 油揚げ	干ひじき, ★桜えび	人参, いんげん			米, 三温糖	679 kcal
	お野菜たっぷりハンバーグ	○	鶏挽肉		人参	ねぎ, 春キャベツ, 大根, 生姜		パン粉, でんぶん, 砂糖	31.8 g
	ガーリックポテト				パセリ			じゃがいも	24.9 g
	ペーコントマトスープ		ベーコン		人参, ★トマト	セロリー, 玉葱, 春キャベ		炒め油	3.9 g
13 木	菜の花ごはん		豚挽肉		菜の花	生姜, コーン		米, 砂糖	652 kcal
	とりの照り焼き	○	鶏モモ肉			生姜		砂糖, ざらめ, でんぶん	32.0 g
	あさつきといかの酢みそ和		いか, 味噌, おかか		あさつき, 人参	キャベツ, 生姜, ねぎ		砂糖	21.3 g
	具だくさんの味噌汁		絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤味噌, 白味噌, けずり		人参	大根, ねぎ		じゃがいも, こんにゃく	3.6 g
14 金	チキンライス		鶏モモ肉		人参	玉葱, コーン, グリンピース		米	672 kcal
	シーフードグラタン	○	いか, ★えび, 豆乳, 豆乳クリーム		人参, パセリ	玉葱, マッシュルーム		マカロニ, 小麦粉, パン粉	27.6 g
	レンズ豆のスープ		ベーコン, レンズまめ		人参	玉葱, キャベツ		炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン	21.2 g
	カラマンダリン					カラマンダリン			3.5 g
17 月	うぐいす揚げパン		うぐいすきな粉					コッペパン(乳卵なし), グラニュー糖	622 kcal
	潮騒うどん	○	鶏肉, なたと(卵なし), けずり	生わかめ	人参, 小松菜	ねぎ		冷凍うどん(卵乳なし)	25.1 g
	春野菜の炊き合わせ		鶏モモ肉		新人参, いんげん	フレッシュたけのこ, ふき		こんにゃく, 新じゃがいも, 砂糖	20.7 g
18 火	新ごぼうのまぜごはん		油揚げ		人参, いんげん	新ごぼう		米, 砂糖	577 kcal
	いかの南蛮焼き	○	いか		鷹の爪	ねぎ, にんにく, 生姜		白ごま	29.2 g
	春きゃべつのおひたし		おかか	刻みのり	小松菜, 人参	キャベツ			13.8 g
	味噌汁		赤味噌, 白味噌, けずり	生わかめ		玉葱		じゃがいも	3.7 g
	ネーブルオレンジ1/6					ネーブル			
19 水	スイートポテト		豆乳, 豆乳クリーム					食パン(乳卵なし), さつまいもペースト, 砂糖, は	783 kcal
	春野菜のポトフ	○	豚肉(角切), ウィンナー		新人参	玉葱, 春キャベツ		新じゃがいも	29.8 g
	鶏肉のから揚げ		鶏モモ肉			にんにく, 生姜, 玉葱		でんぶん, 小麦粉	34.1 g
	フルーツポンチ					パイ, みかん, パナナ, レモン		砂糖	2.7 g
20 木	スパゲティミートソース		豚挽肉, ベーコン, 刻み大豆		人参	にんにく, 生姜, 玉葱, マッシュルーム, セロリー, パ		スパゲッティ, 砂糖	809 kcal
	レタスとハムのスープ	○	ロースハム, けずり		人参	レタス, ねぎ, えのきたけ, コーン		オリーブ油, サラダ油, 炒め油	29.7 g
	いちごとチョコのマフィン		豆乳			レモン果汁, 冷凍いちご		米粉, コーンスターチ, 砂糖, はちみつ, ★チョコチップ, 粉糖	32.1 g
21 金	カレーライス		鶏モモ肉		人参	にんにく, 生姜, 玉葱		アルファ化米, じゃがいも, 小麦粉	622 kcal
	海藻サラダ	○		海藻ミックス	人参	キャベツ, もやし, コーン, きゅうり		砂糖	20.9 g
	ほうれんそうとキャベツのスープ		鶏肉		ほうれんそう, 人参	ホールコーン, キャベツ,			25.4 g
									4.6 g
25 火	家常豆腐丼	○	豚モモ肉, 生揚げ, 赤味噌, けずり		人参, ビーマン	筍, 干し椎茸, ねぎ, 白菜, にんにく, 生姜		米, 砂糖, でんぶん	742 kcal
	わかめスープ		けずり	生わかめ	人参	ねぎ, もやし, 生姜		ごま油	29.6 g
	野菜チップ					れんこん		さつまいも, じゃがいも	27.6 g
26 水	木島平のごはん							米	618 kcal
	かつおふりかけ		粉かつお					砂糖	29.6 g
	花シューマイ	○	豚挽肉, 鶏挽肉, 刻み大豆, 絞り豆腐			玉葱, 生姜, 干し椎茸		でんぶん, しゅうまいの皮	18.6 g
	野菜のおかか和え		おかか		小松菜, 人参	もやし, キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	3.2 g
	みそ汁		絹ごし豆腐, 赤味噌, 白味噌, けずり	生わかめ		ねぎ			
27 木	オレンジフレンドトースト		豆乳			オレンジジュース		食パン(乳卵なし), 砂糖	614 kcal
	ポークシチュー	○	豚肉		人参	玉葱, セロリー		じゃがいも, 小麦粉	21.1 g
	ごぼうチップサラダ				人参	ごぼう, キャベツ, きゅうり, もやし		はちみつ	22.5 g
	パインゼリー		ゼラチン	寒天		パインストレートジュース, マラヤパイン		砂糖	2.7 g
28 金	筍ごはん		鶏肉, 油揚げ		人参	フレッシュたけのこ		米, 砂糖	630 kcal
	焼きししゃも	○		ししゃも					32.5 g
	春雨ソテー		豚モモ肉		人参, ビーマン	玉葱, キャベツ		春雨	21.1 g
	豚汁		豚モモ肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ, けずり, 白味噌, 赤味		人参	ごぼう, 大根, ねぎ		じゃがいも, こんにゃく	3.6 g

※学校で対応生徒のいるアレルギー食品には★記号を表示しています。
 ※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の長野県木島平村産はえのきたけと26日のお米の予定です。