



# [ 7月 献立表 ]



2023年 7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杯あたりたんぱく質 食塩相当量
3月	潮風チャーハン	○	桜エビ, わかめ	ねぎ	米, 炒め油	612 kcal
	ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも	大葉	でんぶん, 餃子の皮, 揚げ油	28.9 g
	こんにやくサラダ			もやし, きゅうり, キャベツ, 人参	サラダこんにやく, 砂糖, ごま油	18.4 g
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉, 絹ごし豆腐, けずり	筍, 人参, 玉葱, チンゲン菜	でんぶん	3.1 g
4火	冷やしきつねうどん	○	油揚げ	ほうれんそう, ねぎ	冷凍うどん, 砂糖	715 kcal
	岩石揚げ		茹で大豆, じゃこ, 干ひじき, 絹ごし豆腐		さつまいも, 小麦粉, 砂糖, 揚げ油	30.7 g
	ごまドレッシングサラダ		わかめ	もやし, 人参, きゅうり	すりごま, 砂糖, サラダ油	29.5 g
	枝豆			えだまめ		3.8 g
5水	木島平のごはん	○			米	658 kcal
	キムムッチ		焼きのり	にんにく	ごま油, 砂糖, 白ごま	28.7 g
	魚のネギソース焼き		鯖	ねぎ, にんにく, 生姜	砂糖, ごま油	21.9 g
	カラフルポテトソテー		ベーコン	ピーマン, 黄ピーマン, 人参, もやし	炒め油, じゃがいも	2.2 g
	小玉すいか			すいか		
6木	手作り枝豆チーズパン	○	ベーコン, ダイスチーズ	枝豆	強力粉, 強力粉(全粒粉), 乳不使用マーガリン, 砂糖	689 kcal
	チキンのトマト煮		ベーコン, 鶏モモ肉	にんにく, 人参, 玉葱, しめじ, ピーマン, ホールトマト, トマトジュース, パセリ	炒め油, じゃがいも	29.0 g
	ワカメトコーンノサラダ		わかめ	ホールコーン, 水菜, もやし, 人参	サラダ油, 砂糖	30.1 g
						3.3 g
7金	夏野菜のカラフルまぜ寿司	○	鶏挽肉, 大豆, ツナ	人参, 生姜, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 枝豆	米, 砂糖, 炒め油	606 kcal
	天の川汁		鶏モモ肉, ちらしかまぼこ, けずり	大根, えのきたけ, オクラ, 人参, ねぎ	そうめん	25.4 g
	レモンジュレのフルーツあえ12		アガー	みかん缶, パイン缶, レモン果汁, レモンピール	砂糖	16.9 g
						3.1 g
10月	ゴーヤジュージー	○	豚モモ肉	ゴーヤ, 人参, こねぎ	米, 炒め油	625 kcal
	チキアギー		たら, いか	ごぼう	でんぶん, 砂糖, 揚げ油	32.9 g
	人参シリシリー (沖縄)		ツナ, 卵	人参, もやし	炒め油	22.5 g
	もずくスープ		沖縄もずく, 木綿豆腐, けずり	人参, 白菜, えのきたけ, 万能ねぎ		3.2 g
11火	冷やし中華	○	ロースハム	人参, もやし, きゅうり	生中華めん, ごま油, 砂糖	643 kcal
	じゃがいも変わりみそ		いか, 赤味噌	生姜	でんぶん, じゃがいも, 揚げ油, ごま油, 砂糖	27.9 g
	冷凍みかん			冷凍みかん		21.4 g
						4.0 g
12水	夏野菜のカレー	○	豚モモ肉	にんにく, 生姜, 玉葱, オニオンソテー, かぼちゃ, なす, 人参, ピーマン	米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油	791 kcal
	豆腐のマリネ		押し豆腐	きゅうり, トマト, 枝豆	小麦粉, 揚げ油, 砂糖	23.8 g
	生パイン			パイナップル		28.1 g
						2.3 g
13木	うず巻きパン	○			うず巻きパン	610 kcal
	ずんだコロケ		豚挽肉	枝豆, 人参, 玉葱	じゃがいも, 炒め油, 小麦粉, 生パン粉, 揚げ油	23.2 g
	ラタトゥイユ		ベーコン	にんにく, 玉葱, 黄ピーマン, かぼちゃ, ズッキーニ, いんげん, ホールトマト	炒め油	27.4 g
	オニオンスープ		ベーコン	玉葱, オニオンソテー, マッシュルーム, セロリー, パセリ	オリーブ油	3.8 g
14金	ひつまぶし	○	あなご, 刻みのり		米, ざらめ, でんぶん	672 kcal
	千草焼き		鶏挽肉, 卵	玉葱, 人参, 椎茸, ほうれんそう	炒め油, 砂糖	37.1 g
	大根と水菜のさっぱりサラダ			大根, 人参, 水菜, ゆず果汁		25.0 g
	すまし汁 (青菜, えのき)		絹ごし豆腐, けずり	小松菜, 白菜, 人参, えのきたけ, ねぎ		3.8 g
18火	ツナコーンピラフ	○	ツナ	玉葱, 人参, マッシュルーム, グリンピース, ホールコーン, パセリ	米, 炒め油	789 kcal
	鶏肉のスパイシーフライ		鶏モモ肉	生姜, にんにく	小麦粉, 生パン粉, パン粉, 揚げ油	32.9 g
	ガーリックポテト			パセリ	じゃがいも	29.4 g
	冬瓜のカレースープ		鶏モモ肉, けずり	にんにく, とうがん, 玉葱, エリンギ, しめじ	炒め油	3.1 g
	アイスリザーブ			フロゼンヨーグルト(乳)・ソーダ味かき氷		

※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。

