



[10月 献立表]

2023年10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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	キムチチャーハン		豚モモ肉、卵	キムチ、ねぎ、人参、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油	628 kcal	
	棒餃子	○	豚挽肉	にんにく、生姜、白菜、ニラ	春雨、ごま油、でんぷん、餃子の皮、サラダ油	28.9 g	
	もやしと枝豆の中華あえ			もやし、小松菜、冷凍枝豆	砂糖、ごま油	21.3 g	
3月	チンゲン菜のスープ		鶏挽肉、絹ごし豆腐、けずり	玉葱、もやし、チンゲン菜	炒め油、でんぷん	3.8 g	
	トマトとなすのスパゲティ		鶏挽肉	にんにく、玉葱、なす、ホールトマト	スパゲッティ、炒め油、揚げ油、砂糖	654 kcal	
	おからのキッシュ	○	卵、おから、豆乳クリーム、ビザチーズ	玉葱、マッシュルーム、人参、ホールコーン、グリーンピース、ほうれんそう	炒め油	31.7 g	
4月	レンズ豆のスープ		鶏挽肉、レンズ豆	玉葱、キャベツ	炒め油、じゃがいも	24.3 g	
	ポロポロジュース		豚挽肉、干ひじき	もやし、ねぎ	米、炒め油	3.6 g	
	魚の照り焼き玉ねぎ風味	○	さわら	生姜、玉葱	でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油	755 kcal	
5月	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	キャベツ、きゅうり、もやし、人参	ごま油	31.1 g	
	大学芋				さつまいも、揚げ油、白みつ、水あめ、黒ごま	23.9 g	
	りんごジュース			りんごジュース		3.0 g	
6月	五目おこわ		鶏胸肉、油揚げ	しめじ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)	米、もち米、炒め油、砂糖	718 kcal	
	鶏肉のから揚げ		豚モモ肉	にんにく、生姜、玉葱	でんぷん、小麦粉、揚げ油	26.9 g	
	チャプチェ		豚肉	生姜、にんにく、もやし、小松菜、キムチ	炒め油、三温糖、春雨、ごま油	24.4 g	
7月	大根と水菜のジュレサラダ		けずり、ゼラチン	大根、キャベツ、もやし、ゆず果汁	はちみつ	2.9 g	
	菊花みかん			みかん			
	エンパナーダ	アルゼンチン料理	豚挽肉、大豆	にんにく、玉葱	オリーブ油、ホブサ(ピタパン)	630 kcal	
8月	ロクロ	○	いんげん豆	人参、玉葱、冷凍ホールコーン	さつまいも、おおむぎ(押麦)	26.3 g	
	アルゼンチンサラダ			キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、ミニトマト、にんにく	サラダ油、砂糖	24.9 g	
	キャロットピラフ		ツナ	りんじんジュース(缶詰)、玉葱、人参、冷凍ホールコーン、グリーンピース(冷凍)	米、炒め油	4.0 g	
9月	鮭とブロッコリーのグラタン	○	鮭、調製豆乳、豆乳クリーム	玉葱、ブロッコリー	炒め油、マカロニ、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油、パン粉	683 kcal	
	森のきのこスープ		鶏挽肉	しめじ、えのきたけ、玉葱、ほうれんそう	炒め油	26.2 g	
	かぼちゃプリン		アガー、調製豆乳、豆乳クリーム	かぼちゃペースト	砂糖	20.1 g	
10月	ごはん				米	3.0 g	
	鯖の味噌煮	○	鯖、味噌	生姜	三温糖	735 kcal	
	和風ポテトサラダ		干ひじき、おかか	グリーンピース(冷凍)、人参、冷凍ホールコーン	じゃがいも、ごま油	33.1 g	
11月	吉野汁		鶏挽肉、絹ごし豆腐、けずり	大根、えのきたけ、ねぎ、小松菜	炒め油、こんにゃく、でんぷん	20.2 g	
	チーズカレトースト		豚挽肉、大豆、ビザチーズ	にんにく、生姜、玉葱	食パン(乳卵なし)、炒め油、砂糖、小麦粉	3.2 g	
	ポトフ	○	ウインナー、ベーコン(乳卵なし)、鶏胸肉	人参、玉葱、キャベツ、ブロッコリー	じゃがいも	562 kcal	
12月	エリンギとベーコンソテー		ベーコン(乳卵なし)	エリンギ、キャベツ、もやし、冷凍ホールコーン	炒め油、ごま油、砂糖	28.1 g	
	鶏ごぼりピラフ		鶏胸肉	ごぼう、玉葱、人参、冷凍ホールコーン、グリーンピース(冷凍)	米、炒め油	24.2 g	
	鮭のふんわりコロッケ	○	鮭、はんぺん(乳卵なし)、鶏挽肉、大豆	玉葱	炒め油、ごま油、砂糖	3.1 g	
1月	マメなサラダ		ひよこ豆、レッドキドニー	冷凍枝豆(むき身)、冷凍ホールコーン、キャベツ、もやし、生姜、玉葱	砂糖、サラダ油	696 kcal	
	白菜とかぶのスープ		鶏挽肉	白菜、かぶ、もやし	炒め油	32.9 g	
	さつま芋ごはん				米、さつまいも	23.7 g	
2月	おあげdeぎょうざ	○	豚挽肉、大豆、油揚げ	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	ごま油、でんぷん	3.7 g	
	細寒天・野菜の甘酢		寒天	キャベツ、白菜、もやし、ほうれんそう	砂糖、ごま油	609 kcal	
	味噌汁(大根、油揚げ)		油揚げ、味噌、白味噌、けずり	大根、白菜、ねぎ		24.6 g	
3月	ぶどうパン				ぶどうパン(乳卵なし)	2.7 g	
	かぼちゃシチュー	○	鶏胸肉、いんげん豆、調製豆乳、豆乳クリーム	かぼちゃ、玉葱、人参、ホールコーン、グリーンピース	じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	629 kcal	
	バリバリチーズサラダ		プロセスチーズ	キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱	砂糖、オリーブ油	25.1 g	
4月	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン		鶏挽肉	にんにく、玉葱、グリーンピース	米、炒め油、じゃがいも	26.8 g	
	いかステーキ	○	いか	玉葱	でんぷん、揚げ油、サラダ油、砂糖	3.4 g	
	大根ともやしのナムル			ほうれんそう、大根、もやし、人参、にんにく、生姜	ごま油	609 kcal	
5月	二郎とコーンのスープ		鶏挽肉、絹ごし豆腐、けずり	玉葱、ニラ、ホールコーン	炒め油	30.6 g	
	田舎うどん		鶏挽肉、油揚げ	ごぼう、人参、大根、もやし、ねぎ、小松菜	冷凍うどん(乳卵なし)、炒め油	18.5 g	
	ししゃもの変わりフライ	○	ししゃも、粉チーズ		小麦粉、黒ごま、パン粉、生パン粉、揚げ油	3.8 g	
6月	じゃが芋のカレーきんぴら		豚挽肉	人参、玉葱	じゃがいも、炒め油、砂糖	598 kcal	
	秋味カレーライス		鶏挽肉	にんにく、生姜、玉葱、エリンギ、しめじ、人参	アルファ化米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油	31.3 g	
	ツナコーンサラダ	○	ツナ	もやし、枝豆、キャベツ、ホールコーン、玉葱	砂糖、サラダ油	27.5 g	
7月	菊花みかん			みかん		4.0 g	
	ごはん				米	758 kcal	
	韓国風すき焼き	○	豚肉、焼き豆腐	玉葱、人参、白菜、えのきたけ、ねぎ、しゆんぎく、にんにく、生姜	炒め油、しらたき、砂糖、ごま油	24.4 g	
8月	ポテトの華風サラダ		鶏挽肉、絞り豆腐、けずり	白菜、きゅうり、もやし、キャベツ	じゃがいも、揚げ油、砂糖、サラダ油、ごま油	1.9 g	
	りんご			りんご		678 kcal	
	いかとさつま芋のばら天丼		いか、大豆、けずり		米、小麦粉、でんぷん、揚げ油、さつまいも、砂糖	22.9 g	
9月	かきたま汁	○	卵、絹ごし豆腐、けずり	ほうれんそう、えのきたけ、人参、ねぎ	でんぷん	19.3 g	
	菊花みかん			みかん		2.5 g	
	塩ラーメン		豚モモ肉	にんにく、生姜、白菜、キャベツ、もやし、ねぎ	蒸し中華めん(乳卵なし)、炒め油	663 kcal	
10月	かつおの揚げ煮	○	かつお、角切り	生姜	でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油	29.6 g	
	中華サラダ			キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	サラダ油、ごま油、砂糖	20.0 g	
	青のりポテト		青のり		じゃがいも	2.6 g	
26日	合唱コンクールのため給食はありません。お弁当を持ってきてください。						
11月	栗と豆のおこわ	○	あずき		米、もち米、むき栗	638 kcal	
	豆腐の重ね焼き		押し豆腐、鶏挽肉、味噌	ねぎ、生姜	生パン粉、でんぷん	31.4 g	
	鶏団子汁		鶏挽肉、絞り豆腐、けずり	ねぎ、生姜、小松菜、白菜、もやし、人参	でんぷん	18.5 g	
12月	きのこピラフ		鶏挽肉	玉葱、えのきたけ、しめじ、人参、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油	2.3 g	
	魚のタンダーグリン	○	めばる	にんにく	ノンエッグマヨネーズ	634 kcal	
	イタリانسープ		鶏挽肉	玉葱、白菜、小松菜、人参、グリーンピース、ホールコーン、ホールトマト	炒め油	27.4 g	
1月	スイートパンプキンパイ		調製豆乳、豆乳クリーム	かぼちゃ	ぎょうざの皮、乳不使用マーガリン、砂糖、揚げ油	21.6 g	
	エビのクリームパスタ		鶏胸肉、えび、いか、牛乳、生クリーム	にんにく、玉葱、ホールトマト	スパゲッティ、サラダ油、炒め油、小麦粉、サラダ油、バター	3.0 g	
	ごまドレッシングサラダ	○	わかめ	もやし、キャベツ、人参、きゅうり	すりごま、砂糖、サラダ油	849 kcal	
2月	たまねぎマフィン		調製豆乳	玉葱	きび砂糖、サラダ油、メープルシロップ、小麦粉、炒め油	28.3 g	
						39.1 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。