



[11月 の 献 立 表]

2023年11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
1 水	ひじきごはん		鶏挽肉、干ひじき、油揚げ、大豆	人参、グリーンピース	米、炒め油、砂糖	685 kcal
	魚のもみじ焼き		アブラカレイ、プレーンヨーグルト	人参、しめじ	ノンエッグマヨネーズ	35.9 g
	鶏肉と里芋のうま煮	○	鶏胸肉、生揚げ	ごぼう、人参	炒め油、でんぷん、こんにやく、里芋、砂糖	26.1 g
						3.1 g
2 木	しょうゆラーメン		豚モモ肉、わかめ	にんにく、生姜、人参、白菜、もやし、小松菜	蒸し中華めん（乳卵なし）、炒め油	637 kcal
	魚とチーズの包み揚げ	○	まあい、ピザチーズ		春巻きの皮、小麦粉、揚げ油	29.7 g
	じゃが芋の中華炒め		豚モモ肉、糸切り、青のり	生姜、ピーマン、もやし、玉葱	炒め油、じゃがいも	21.5 g
						3.9 g
6 月	あんかけ卵チャーハン		ロースハム、卵、豚挽肉、けずり	ねぎ、グリーンピース、生姜、人参、大根	米、炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん	711 kcal
	キャベツと厚揚げの味噌炒め	○	豚モモ肉、生揚げ、赤味噌	にんにく、生姜、人参、キャベツ	炒め油、砂糖、でんぷん	26.5 g
	さつまろくん		無調整豆乳		さつまいも、スライスドック（乳卵なし）、砂糖、揚げ油	27.7 g
						3.8 g
7 火	カレーうどん		豚肉、けずり	生姜、にんにく、玉葱、人参、小松菜、ねぎ	冷凍うどん（乳卵なし）、炒め油、でんぷん	595 kcal
	ポテトだご揚げ（2ケ）	○	たご、青のり	キャベツ、紅しょうが（無添加）	じゃがいも、でんぷん、小麦粉、揚げ油	26.5 g
	かんぴょうのごま味噌和え		さつま揚げ、味噌	かんぴょう、人参、ほうれんそう、もやし	すりごま、砂糖	19.1 g
	菊花みかん		みかん			3.9 g
8 水	きんぴらごはん		鶏挽肉	ごぼう、人参、グリーンピース	米、炒め油、糸こんにやく、砂糖、ごま油	708 kcal
	いわしのいか栗あげ	○	豚挽肉、いわしすり身、干ひじき	玉葱、生姜	でんぷん、小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油	30.2 g
	塩肉じゃが		豚挽肉、けずり、高野豆腐	玉葱、人参、グリーンピース	炒め油、こんにやく、砂糖、じゃがいも、でんぷん	25.1 g
						2.9 g
9 木	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン（乳卵なし）	663 kcal
	秋の味覚クリームシチュー	○	鶏肉、調整豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）	生姜、にんにく、玉葱、人参、ブロッコリー、しめじ	炒め油、さつまいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	24.1 g
	ノンオイルサラダ			キャベツ、人参、もやし、きゅうり、ホールコーン、レモン果汁、玉葱	砂糖	24.9 g
	りんごのケーキ		調整豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）	りんご、レーズン	ホットケーキミックス（乳卵なし）、砂糖、乳不使用マーガリン	3.1 g
10 金	クッパ		鶏胸肉、けずり、卵	筍、もやし、人参、小松菜、にんにく	米	641 kcal
	いかのヤンニョムソース	○	いか	にんにく	小麦粉、揚げ油、砂糖、ごま油	31.1 g
	韓国風のりサラダ		刻みのり	ほうれんそう、もやし、人参、キャベツ	砂糖、ごま油	18.7 g
						2.5 g
13 金	布田小学校がお休みのため給食はありません。お弁当を持ってきてください。					
14 火	ふきよせおこわ		鶏胸肉	しめじ、人参	米、もち米、アルファ化米、さつまいも（皮つき）、炒め油	650 kcal
	鱈の竜田揚げ	○	鱈	生姜	でんぷん、揚げ油	29.9 g
	3色おひたし		けずり	キャベツ、ほうれんそう、もやし、人参		25.2 g
	けんちん汁		豚モモ肉、絹ごし豆腐、けずり	大根、人参	里芋、こんにやく	3.3 g
15日（水）～16日（木）期末テストのため給食はありません。						
17 金	中華丼		豚肉、いか、えび	生姜、筍、人参、玉葱、白菜、きくらげ、チンゲン菜、にんにく	米、アルファ化米、炒め油、ごま油、でんぷん	711 kcal
	ワンタンスープ	○	豚挽肉、けずり	生姜、もやし、白菜、小松菜、ねぎ、人参	でんぷん、ワンタンの皮、ごま油	27.3 g
	乳乃豆腐		寒天、調整豆乳	みかんレトルト、レモン果汁	砂糖	15.2 g
						3.1 g
20 月	スパイシーチキンカレー		鶏モモ肉	にんにく、生姜、玉葱、人参	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	749 kcal
	ごぼうとツナのサラダ	○	ツナ	ごぼう、キャベツ、もやし、人参、レモン果汁	砂糖、サラダ油	21.5 g
	りんご			りんご		26.5 g
						2.5 g
21 火	中華風炊き込みごはん		豚モモ肉	人参、たけのこ、きくらげ、もやし、小松菜	米、もち米、砂糖、ごま油	701 kcal
	中華風卵焼き	○	鶏挽肉、卵	人参、玉葱、きくらげ、ほうれんそう	炒め油、砂糖、でんぷん、ごま油	31.1 g
	鶏肉と大根の春雨煮		鶏胸肉	大根、筍、人参、しめじ、グリーンピース、生姜	炒め油、春雨、砂糖、ごま油	24.7 g
						3.3 g
22 水	ココア揚げパン				コッパン（乳卵なし）、グラニュー糖、揚げ油	597 kcal
	洋風おでん	○	鶏胸肉、ウィンナー（乳卵なし）、さつま揚げ、揚げポール	人参、キャベツ、大根、ブロッコリー、グリーンピース	じゃがいも、こんにやく、砂糖	25.7 g
	にんにくドレッシングサラダ			ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、もやし、人参、にんにく	ごま油	24.4 g
						3.5 g
24 金	もみじごはん		油揚げ、卵	人参、しめじ、グリーンピース	米、砂糖、炒め油	684 kcal
	白菜の味噌鍋	○	豚肉、木綿豆腐、油揚げ、無調整豆乳、赤味噌、白味噌	にんにく、生姜、人参、玉葱、白菜、えのきたけ、しめじ、ねぎ、ほうれんそう	炒め油、しらたき、練りごま、白ごま	30.2 g
	油揚げのカリカリ和風サラダ		わかめ、油揚げ	キャベツ、もやし、人参、小松菜	サラダ油、砂糖	27.2 g
						3.5 g
27 月	ソース焼きそば		豚肉、青のり	人参、玉葱、ねぎ、もやし、キャベツ、干し椎茸、筍	蒸し中華めん（乳卵なし）、炒め油	614 kcal
	中華風卵スープ	○	鶏モモ肉、絹ごし豆腐、卵、けずり	人参、ほうれんそう、玉葱	春雨、でんぷん	25.7 g
	みのむしくん		調整豆乳		さつまいも、砂糖、乳不使用マーガリン、でんぷん、小麦粉、コーンフレーク、生パン粉、揚げ油	21.2 g
						3.9 g
28 火	チキンピラフ		鶏胸肉	玉葱、グリーンピース、人参、ホールコーン、マッシュルーム	米、炒め油	591 kcal
	ししゃものオランダ揚げ	○	ししゃも、粉チーズ、卵	人参、パセリ	小麦粉、揚げ油	25.0 g
	きのこのホットサラダ		ベーコン（乳卵なし）	エリンギ、しめじ、ブロッコリー、ホールコーン	炒め油、砂糖、ごま油	21.7 g
	ミネストローネ		鶏挽肉	にんにく、人参、玉葱、ホールトマト、ホールコーン	炒め油、じゃがいも	3.0 g
29 水	どんどろめし（鳥取県郷土料理）		木綿豆腐、油揚げ、けずり	ごぼう、人参、しめじ、こねぎ	米、炒め油	668 kcal
	鶏だんご鍋	○	鶏挽肉、絞豆腐、けずり	生姜、白菜、人参、えのきたけ、しめじ、小松菜	でんぷん、しらたき	32.1 g
	炒めビーフン		豚モモ肉	ピーマン、キャベツ、もやし、人参	炒め油、ビーフン	22.9 g
						3.6 g
30 木	ぬりかべトースト				食パン（乳卵なし）、乳不使用マーガリン、練りごま（黒）、すりごま、はちみつ、三温糖、ホワイトチョコレート	695 kcal
	ポークビーンズ	○	ベーコン（乳卵なし）、豚肉、赤いんげん豆、白いんげんまめ	にんにく、玉葱、人参、ホールトマト、グリーンピース	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、計りマーガリン、砂糖	23.3 g
	コーンフレークサラダ			人参、キャベツ、もやし、ホールコーン、玉葱	コーンフレーク、砂糖、サラダ油	33.1 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。