



[12月 献立表]

2023年12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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	里芋と小豆のごはん	○	あずき、炊き込みわかめ		アルファ化米、里芋、さつまいも	592 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		鮭、白味噌	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン	砂糖	26.3 g
	のっぺい汁			ごぼう、人参、大根、だいこん菜、小松菜	炒め油、こんにゃく、里芋、でんぶん	11.8 g
	みかん			みかん		2.5 g
4 月	メキシカンピラフ	○	ウィンナー	玉葱、人参、ホールコーン、マッシュルーム、グリーンピース	米、炒め油	791 kcal
	焼きじゃがコロッケ		豚挽肉、大豆	玉葱、人参	じゃがいも、炒め油、小麦粉、パン粉、オリーブ油	26.3 g
	かぼちゃのポタージュ		鶏挽肉、調製豆乳	にんにく、玉葱、かぼちゃ	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	29.3 g
						3.5 g
5 火	もち入りきつねうどん	○	油揚げ、豚モモ肉	人参、小松菜、ねぎ、干し椎茸	もち、スパゲッティ、砂糖、冷凍うどん(乳卵なし)	596 kcal
	はたはたのみそあえ		はたはた、赤味噌		でんぶん、揚げ油、砂糖	28.6 g
	野菜の磯和え		焼きのり	ほうれんそう、キャベツ、もやし、人参	砂糖	22.3 g
						4.0 g
6 水	豚飯(トンファン)	○	豚モモ肉、かまぼこ	干し椎茸、人参、ねぎ	米、炒め油	666 kcal
	魚の甘酢あんかけ		まあじ、けずり	生姜、人参、玉葱、小松菜	でんぶん、小麦粉、揚げ油、砂糖	31.9 g
	根菜のきんぴら			れんこん、大根、人参	ごま油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、白ごま	20.2 g
						2.7 g
7 木	コッペパン	○			コッペパン(乳卵なし)	678 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉、調製豆乳、豆乳クリーム	玉葱、人参、マッシュルーム、ブロッコリー	マカロニ、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉、パン粉	27.7 g
	イタリアンスープ		鶏挽肉	人参、ホールトマト、玉葱、ホールコーン、小松菜	炒め油	26.2 g
	カフェオレゼリー		アガー、調製豆乳、豆乳クリーム		砂糖	3.3 g
8 金	ゆず胡椒のスープごはん	○	鶏肉、卵	水菜、人参、ねぎ、こねぎ、ゆず	米、でんぶん	646 kcal
	変わりイカメンチ		鶏挽肉、いか、えび、チーズ、大豆	キャベツ、人参、玉葱、生姜	でんぶん、小麦粉、ごま油	31.9 g
	小松菜としめじの和風サラダ		わかめ	キャベツ、人参、しめじ、小松菜	砂糖	16.3 g
						3.3 g
11 月	花野菜カレーライス	○	豚挽肉	にんにく、生姜、玉葱、オニオンソテー、人参、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、りんご	アルファ化米、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、はちみつ	627 kcal
	チップスサラダ			ごぼう、れんこん、もやし、きゅうり、人参	さつまいも、揚げ油、サラダ油、砂糖	17.9 g
	りんご			りんご		25.3 g
						2.2 g
12 火	スタミナラーメン	○	豚モモ肉	生姜、にんにく、人参、キャベツ、もやし、キムチ、白菜、ニラ、ホールコーン	蒸し中華めん、炒め油	783 kcal
	マーミナーチャンプルー		押し豆腐、豚モモ肉、卵	生姜、人参、玉葱、もやし、小松菜	炒め油、ごま油	32.0 g
	黒糖きなこドーナツ		絹ごし豆腐、きな粉		小麦粉、黒砂糖、揚げ油、グラニュー糖	26.0 g
						3.9 g
13 水	大根めし	○	豚バラ肉、油揚げ、けずり	大根、だいこん菜	米、炒め油	661 kcal
	魚の梅だれ		鯖	ねり梅	でんぶん、揚げ油、砂糖	34.6 g
	キャベツのおひたし		けずり	キャベツ、ほうれんそう、もやし、人参		24.7 g
	ふりかけ汁		はんぺん、絹ごし豆腐、けずり	人参、えのきたけ、小松菜、ねぎ		3.9 g
14 木	ごはん	○			米	762 kcal
	油淋魚(ユリイ)		鯖	にんにく、生姜、ねぎ、こねぎ	でんぶん、揚げ油、砂糖	33.1 g
	小松菜のナムル			豆もやし、白菜、人参、小松菜、にんにく	ごま油、砂糖	28.6 g
	じゃがいも中華スープ		鶏挽肉、けずり	人参、筍、小松菜、冷凍ホールコーン	炒め油、じゃがいも、ごま油	3.4 g
15 金	手作りマヨコーンパン	○		ホールコーン	強力粉、砂糖、乳不使用マーガリン、ノンエックマヨネーズ	759 kcal
	かぶのクリーム煮		鶏モモ肉、いんげんまめ、調製豆乳、豆乳クリーム	玉葱、人参、かぶ	炒め油、じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉	23.1 g
	フレンチサラダ			キャベツ、もやし、人参、ホールコーン、玉葱	サラダ油、砂糖	39.8 g
						2.7 g
18 月	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚挽肉	にんにく、玉葱、もやし、人参、こねぎ	米、炒め油、ごま油	681 kcal
	いかと豆腐のチリソース煮		いか、木綿豆腐	生姜、にんにく、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース	でんぶん、揚げ油、炒め油、砂糖、ごま油	31.3 g
	春雨スープ		鶏胸肉	人参、もやし、小松菜	春雨、ごま油	23.8 g
						4.3 g
19 火	キャベツとチキンの塩麹スパゲティ	○	鶏胸肉、米みそ	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、キャベツ	スパゲッティ、オリーブ油	699 kcal
	イタリアンオムレツ		ロースハム、卵	玉葱、人参、ピーマン、ホールトマト	じゃがいも、炒め油	36.4 g
	白菜のクリームスープ		鶏挽肉、調製豆乳、いんげんまめ	白菜、人参、玉葱	炒め油、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油	28.6 g
						3.9 g
20 水	ごはん	○			米	707 kcal
	魚のゆずみそ焼き		鯖、白味噌	ゆず	砂糖	31.9 g
	大根と水菜のサラダ			大根、人参、水菜	サラダ油、砂糖	19.1 g
	かぼちゃずいどん		無調整豆乳、鶏胸肉、けずり	かぼちゃ、大根、だいこん菜、人参、白菜	小麦粉、炒め油、こんにゃく	2.9 g
21 木	オレンジジュース	○	リザーブ給食	オレンジジュース		880 kcal
	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)		野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)		30.5 g	
	ジョア(ストロベリー)		ジョア		41.4 g	
	ねじりパン				ねじりパン	3.6 g
	クリスピーチキン		鶏モモ肉	にんにく、生姜、玉葱	小麦粉、コーンフレーク、揚げ油	
	花野菜のカレーサラダ			人参、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、玉葱	炒め油、三温糖、サラダ油	
	にんにくのスープ		鶏挽肉	にんにく、玉葱、ホールトマト、マッシュルーム	オリーブ油	
ガトーショコラ	調製豆乳		小麦粉、砂糖、サラダ油、乳不使用マーガリン、粉糖			

※材料の仕入れの都合によって献立を変更することがあります。ご承知ください。