



5月 献立表



令和6年度

調布市立神代中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	和風彩りごはん	○	大豆,炊き込みわかめ	米	冷凍枝豆,カリカリ梅刻み	632 kcal
	肉じゃがうま煮		豚肉,生揚げ	炒め油,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	人参,玉葱,たけのこ,干し椎茸,いんげん	26.8 g
	あおさ汁		あおさ,赤味噌,白味噌,けずり		人参,大根,えのきたけ,ねぎ	17.7 g
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ	2.9 g
7 火	ごはん	○	ごはん	米		591 kcal
	めばるのピリカラフル		めばる	でんぶん,揚げ油,ごま油,砂糖	生姜,万能ねぎ,赤ピーマン,ピーマン, 黄ピーマン,にんにく	26.0 g
	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ,きゅうり,人参	15.7 g
	味噌汁		生わかめ,赤味噌,白味噌,けずり	じゃがいも	人参,ねぎ	2.5 g
8 水	中華風炊き込みごはん	○	豚モモ肉	米,砂糖,ごま油	干し椎茸,人参,たけのこ,ねぎ,小松菜	578 kcal
	おあげdeぎょうざ		豚挽肉,刻み大豆,油揚げ	ごま油,でんぶん	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ	25.6 g
	野菜のナムル			ごま油	小松菜,もやし,大根,人参	23.2 g
	春雨スープ		鶏モモ肉,けずり	春雨,ごま油	人参,ねぎ,もやし	4.1 g
9 木	ジャンバラヤ	○	豚挽肉	米,米粒麦,炒め油,砂糖	人参,グリーンピース,マッシュルーム,玉葱,赤ピーマン	676 kcal
	新じゃがとアスパラのグラタン		鶏モモ肉,豆乳,豆乳クリーム,ピザチーズ	炒め油,新じゃがいも,サラダ油,小麦粉	玉葱,人参,マッシュルーム,アスパラガス	25.8 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン,けずり	乳不使用マーガリン	人参,玉葱,キャベツ,えのきたけ	24.8 g
						4.4 g
10 金	梅若ごはん	○	炊き込みわかめ	米	カリカリ梅刻み	591 kcal
	豆腐かつのデミソース		押し豆腐	小麦粉,パン粉,生パン粉,揚げ油,炒め油, 乳不使用マーガリン	玉葱,マッシュルーム	21.3 g
	粉ふき芋			じゃがいも	パセリ	16.2 g
	鶏肉とレタスのスープ		鶏肉,けずり	でんぶん	レタス,人参,ねぎ,えのきたけ	3.0 g
13 月	焼肉チャーハン	○	豚バラ肉	米,米粒麦,炒め油,三温糖,ごま油	にんにく,ねぎ,玉葱,人参,ピーマン,生姜,チンゲン菜	559 kcal
	春キャベツとソーセージのスープ		ウィンナー,けずり		人参,玉葱,キャベツ,冷凍ホールコーン,小松菜	17.7 g
	レモンゼリーポンチ		寒天	砂糖,はちみつ	レモン果汁	17.7 g
						2.8 g
14 火	スパゲティナポリタン	○	ロースハム,ベーコン	スパゲティ,炒め油	玉葱,人参,ピーマン,にんにく	678 kcal
	じゃが芋のタルト		ベーコン,豆乳クリーム,ピザチーズ	じゃがいも,乳不使用マーガリン		26.8 g
	野菜スープ		ベーコン,けずり	オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,キャベツ,人参, 冷凍ホールコーン	27.7 g
						4.6 g
15 水	グリーンピースごはん	○		米,もち米	グリーンピース	631 kcal
	麻婆豆腐		豚挽肉,押し豆腐,赤味噌	炒め油,砂糖,ごま油,でんぶん	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ,ねぎ,干し椎茸	26.7 g
	中華風コーンスープ		豚肉,けずり	春雨,でんぶん	人参,玉葱,ニラ,冷凍ホールコーン	17.5 g
						4.7 g
16 木	若竹うどん	○	生わかめ	冷凍うどん	たけのこ,人参,ねぎ,小松菜	603 kcal
	ししゃものカレー風味揚げ		ししゃも	小麦粉,揚げ油		25.3 g
	野菜炒め			炒め油,ごま油,でんぶん	玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく	19.4 g
	抹茶金時蒸しパン		豆乳	蒸しパンミックス,乳不使用マーガリン, 砂糖,ぬれ甘納豆		3.9 g
17 金	メキシカンピラフ	○	ウィンナー	米,乳不使用マーガリン,炒め油	玉葱,人参,冷凍ホールコーン,マッシュルーム, グリーンピース	612 kcal
	魚のポテチー焼き		アブラカレイ,ピザチーズ	乳不使用マーガリン,じゃがいも	にんにく,パセリ	29.6 g
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉,けずり	でんぶん	筍,人参,玉葱,チンゲン菜	19.8 g
						4.6 g
20 月	ごはん	○		米		668 kcal
	ひじきふりかけ		干ひじき,おかか	炒め油,白ごま,砂糖		29.9 g
	豆入り筑前煮		鶏モモ肉,生揚げ,大豆	炒め油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	人参,ごぼう,たけのこ,いんげん	18.3 g
	豚肉と白菜のみそ汁		豚肉,けずり,白味噌,赤味噌		ニラ,しめじ,白菜,ねぎ,人参,もやし	3.7 g
21 火	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)	741 kcal
	キムタクごはん		豚バラ肉	米,米粒麦,炒め油,ごま油	にんにく,キムチ,玉葱,人参,つばき,ねぎ	26.9 g
	ヤンニョムチキン		鶏モモ肉	でんぶん,揚げ油,砂糖,ごま油	にんにく	27.9 g
	もやしソテー		ベーコン	ごま油	玉葱,もやし,ピーマン,赤ピーマン,にんにく	3.7 g
22 水	若布スープ		豚モモ肉,生わかめ,絹ごし豆腐,けずり	ごま油	人参,もやし,ねぎ,生姜	
	揚げパン			コッペパン,グラニュー糖,揚げ油		593 kcal
	豆腐の中華風煮	○	豚肉,押し豆腐	炒め油,でんぶん,ごま油	生姜,玉葱,人参,たけのこ,キャベツ,干し椎茸	27.5 g
	もずくスープ		沖繩もずく,けずり		人参,白菜,万能ねぎ	22.5 g
23 木	じゃが漬			じゃがいも,砂糖	きゅうり,大根,人参	4.9 g
	勝つカレー	○	豚モモ肉,鶏モモ肉	米,炒め油,小麦粉,サラダ油,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参	866 kcal
	ガルバンゾーサラダ		ひよこまめ	砂糖,サラダ油	もやし,人参,冷凍枝豆,キャベツ,冷凍ホールコーン, にんにく	25.7 g
	サイダーポンチ				バインレトルト,みかんレトルト,黄桃 レトルト	33.8 g
28 火	スラッピージョー	○	豚挽肉,絞り豆腐	コッペパン,炒め油,パン粉	人参,玉葱	599 kcal
	ポテトチャウダー		ベーコン,鶏肉,豆乳,豆乳クリーム	炒め油,じゃがいも,乳不使用マーガリン, サラダ油,小麦粉	玉葱,人参,マッシュルーム,パセリ	22.0 g
	パリパリサラダ			揚げ油,サラダ油,砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,人参,れんこん,玉葱	29.8 g
						3.2 g
29 水	プルコギのつけ丼	○	豚モモ肉	米,炒め油,砂糖,ごま油	にんにく,ねぎ,アスパラガス,人参,玉葱,セロリー	628 kcal
	中華サラダ			サラダ油,ごま油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	22.4 g
	ABCスープ			マカロニ	人参,玉葱,キャベツ,ホールトマト,ホールコーン	16.7 g
						3.4 g
30 木	しょうゆラーメン	○	豚バラ肉,生わかめ	蒸し中華めん,炒め油	にんにく,生姜,人参,ねぎ,もやし	603 kcal
	焼き棒餃子		豚挽肉	おろし山芋,春雨,ごま油,でんぶん, 餃子の皮,サラダ油	にんにく,生姜,白菜,ニラ	21.9 g
	味噌ドレサラダ		白味噌	サラダ油,砂糖	人参,ホールコーン,きゅうり,キャベツ,もやし	24.1 g
						4.5 g
31 金	枝豆入り昆布ごはん	○	塩昆布	米	冷凍枝豆	660 kcal
	いかステーキ		いか	でんぶん,揚げ油,サラダ油,砂糖	玉葱	32.5 g
	野菜の磯和え		刻みのり	砂糖	小松菜,キャベツ,もやし,人参	20.0 g
	豚汁		豚モモ肉,木綿豆腐,油揚げ,けずり, 白味噌,赤味噌	炒め油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	4.2 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。