



[10月 の 献 立 表]

2026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
1 木	ごはん				米
	鯖の味噌煮	○	鯖、赤味噌	生姜	三温糖
	和風ポテトサラダ		干ひじき	いんげん、人参	じゃがいも、ごま油
	根菜あったかスープ		絹ごし豆腐、鶏肉、けずり	ごぼう、大根、人参、干し椎茸、ねぎ、小松菜	炒め油、こんにゃく、でんぶん
2 金	かんぴょう入り五目ごはん（栃木）		油揚げ	かんぴょう、干し椎茸、人参、筍、小松菜	米、三温糖
	焼き棒餃子	○	豚挽肉	にんにく、生姜、白菜、ニラ	春雨、ごま油、でんぶん、餃子の皮、小麦粉、サラダ油
	湯葉のかき卵汁（栃木）		湯葉、卵、けずり	ニラ、干し椎茸	
	いちごミルクゼリー		アガー、調製豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）	いちごジャム（低糖度）	砂糖
5 月	豚肉とコーンのピラフ		豚挽肉	玉葱、人参、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油
	魚のマヨネーズ焼き	○	アブラカレイ、豆乳クリーム（植物性脂肪）、調製豆乳	玉葱、マッシュルーム、パセリ	ノンエッグマヨネーズ
	ミネストローネ		ベーコン（乳卵なし）	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、シェルマカロニ
	ぶどう			ぶどう	
6 火	トマトとなすのスパゲティ		ベーコン（乳卵なし）	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、なす、ホールトマト	スパゲッティ、炒め油、揚げ油、砂糖
	チンゲン菜のクリームスープ	○	ベーコン（乳卵なし）、鶏挽肉、調製豆乳、いんげんまめ	チンゲン菜、人参、玉葱	炒め油、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油
	たまねぎマフィン		調製豆乳	玉葱	きび砂糖、サラダ油、メーブルシロップ、小麦粉、炒め油
7 水	秋の香りごはん		鶏肉、油揚げ	しめじ、干し椎茸、人参	アルファ化米、米、もち米、さつまいも、炒め油
	揚げだし豆腐の肉味噌かけ	○	押し豆腐、豚挽肉、赤味噌、けずり	玉葱	でんぶん、小麦粉、揚げ油、炒め油、砂糖
	肉じゃがうま煮		豚肉、生揚げ	人参、玉葱、干し椎茸、グリーンピース	炒め油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖
8 木	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン		ベーコン（乳卵なし）	にんにく、玉葱、万能ねぎ	米、炒め油、じゃがいも
	いかステーキ	○	いか	玉葱	でんぶん、揚げ油、サラダ油、砂糖
	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
	ニラとコーンのスープ		鶏肉、絹ごし豆腐、けずり	玉葱、人参、ニラ、ホールコーン	
9 金	ブルーベリーマフィン		調製豆乳	ブルーベリー（ジャム）	ホットケーキミックス（乳卵なし）、小麦粉、乳不使用マーガリン
	かぼちゃシチュー	○	鶏肉、調製豆乳、豆乳クリーム（植物性脂肪）	玉葱、人参、かぼちゃ、グリーンピース	炒め油、じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉
	ラビットサラダ			キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱、人参、レモン	サラダ油、砂糖
13 火	きつねうどん		豚モモ肉、油揚げ	人参、しめじ、小松菜、ねぎ、干し椎茸	冷凍うどん（乳卵なし）、砂糖
	ししゃもの変わりごまフライ	○	ししゃも、粉チーズ		小麦粉、黒ごま、パン粉、生パン粉、揚げ油
	じゃが芋のカレーさんびら		豚挽肉	人参、玉葱、ピーマン	じゃがいも、炒め油、砂糖
14 水	ごはん				米
	ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ	ごま油、でんぶん、餃子の皮、小麦粉、揚げ油
	ハンサンスー	○		人参、キャベツ、もやし、きゅうり	春雨、サラダ油、ごま油、砂糖、白ごま
	中華風卵スープ		豚肉、卵、絹ごし豆腐、けずり	人参、玉葱、ニラ、ホールコーン、クリームコーン	でんぶん
15 木	ぶどう			ぶどう	
	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン（乳卵なし）
	豆腐のクリーミーグラタン	○	豚挽肉、大豆、押し豆腐、絹ごし豆腐、ビザチーズ	にんにく、玉葱、人参	炒め油
	炒めサラダ		ベーコン（乳卵なし）	エリンギ、れんこん、もやし、人参、ごぼう	炒め油、ノンエッグマヨネーズ
16 金	ポテトとベーコンのスープ		ベーコン（乳卵なし）	玉葱、人参、ホールコーン、キャベツ	じゃがいも
	鶏ごぼうピラフ		鶏肉	人参、ごぼう、玉葱、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース	米、炒め油
	鮭とはんぺんのコロッケ	○	鮭、はんぺん（乳卵なし）、鶏挽肉、大豆	玉葱	小麦粉、パン粉、生パン粉、揚げ油
	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
19 月	森のきのこスープ		鶏肉	生しいたけ、しめじ、えのきたけ、玉葱、ほうれんそう、人参	
	ラーメン		豚モモ肉	生姜、にんにく、人参、キャベツ、ねぎ、もやし、キムチ、白菜、ニラ、ホールコーン	蒸し中華めん（乳卵なし）、炒め油
	魚とチーズの包み揚げ	○	まあいじ、ビザチーズ		香巻きの皮、小麦粉、揚げ油
	じゃが芋の中華炒め		豚モモ肉	生姜、ピーマン、もやし、玉葱	炒め油、じゃがいも
20 火	五目チャーハン		焼き豚（乳卵なし）、卵	人参、ねぎ、グリーンピース	米、炒め油
	麻婆なす	○	豚挽肉、赤味噌	生姜、にんにく、人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸、筍、ピーマン、なす	炒め油、揚げ油、でんぶん
	わかめスープ		わかめ、けずり	白菜、人参、えのきたけ、もやし、ねぎ、生姜	ごま油
21 水	チーズカレートースト		豚挽肉、大豆、ビザチーズ	にんにく、生姜、玉葱	☆食パン、炒め油、砂糖、小麦粉
	おでん	○	鶏肉、ウインナー（乳卵なし）、さつま揚げ（乳卵なし）、揚げボール（乳卵なし）	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、こんにゃく、砂糖
	コーンサラダ			キャベツ、レタス、人参、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉葱	砂糖、サラダ油
22 木	栗と豆のおこわ		あずき		米、もち米、むき栗、黒ごま
	戻りがつおとじゃがいもの揚げ煮	○	かつお、大豆	生姜、人参、枝豆	でんぶん、揚げ油、じゃがいも
	糸霧天のサラダ		細葱天	きゅうり、キャベツ、もやし、人参	サラダ油、ごま油、砂糖
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	キャベツ、玉葱、小松菜、ねぎ	
23 金	ごはん				米
	炒り卵入り豚キムチ炒め	○	豚モモ肉、豚バラ肉、卵	にんにく、生姜、ニラ、玉葱、人参、干し椎茸、キムチ	炒め油、砂糖、ごま油
	ポテの華風サラダ			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
	中華スープ		豚肉、絹ごし豆腐	人参、キャベツ、もやし、小松菜、ねぎ	ごま油
26 月	りんご			りんご	
	五目おこわ		鶏肉、油揚げ	人参、しめじ、ごぼう、グリーンピース	米、もち米、炒め油、砂糖
	中華風卵焼き	○	鶏挽肉、卵	人参、玉葱、きくらげ、小松菜	炒め油、砂糖、でんぶん、ごま油
	じゃがいもの中華スープ		ベーコン（乳卵なし）、けずり	人参、もやし、チンゲン菜、ホールコーン、ねぎ	じゃがいも、ごま油
27 火	合唱コンクールのため給食はありません。お弁当を持ってくるください。				
28 水	秋味カレーライス		鶏肉	にんにく、生姜、玉葱、エリンギ、しめじ、人参	アルファ化米、炒め油、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
	ささみとキャベツの梅サラダ	○	鶏肉ささ身	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、梅肉	ごま油、砂糖
	青のりビーンズ		大豆、青のり		でんぶん、揚げ油
29 木	ボロボロジュシー		豚肉、干ひじき	人参、筍、こねぎ	米、米粒麦、炒め油
	魚のピリ辛焼き	○	鯖	生姜、にんにく、ねぎ	砂糖
	きやべつの塩昆布和え		塩昆布	キャベツ、きゅうり、人参	ごま油
	大学芋				さつまいも、揚げ油、白みつ、水あめ（酵素糖化）、黒ごま
30 金	和風スープパゲティー		鶏肉、ベーコン（乳卵なし）、けずり	にんにく、玉葱、人参、しめじ、えのきたけ、こねぎ	スパゲッティ、オリーブ油、炒め油、でんぶん
	ツナコーンサラダ	○	ツナ	もやし、人参、枝豆、キャベツ、ホールコーン、玉葱	砂糖、サラダ油
	かぼちゃケーキ		調製豆乳	かぼちゃ、	ホットケーキミックス（乳卵なし）、乳不使用マーガリン、きび砂糖、サラダ油

※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。