



2025年 6月献立表（18回）（8組17回）



調布市立調布中学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質			
3 火	パニーニ	○	・ホーカム(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	・ｺｯﾊﾟﾊﾝ(乳あり、大豆・卵なし)		790 kcal			
	コーンサラダ			三温糖	サラダ油	人参	もやし、冷凍コーン、きゅうり、クリームコーン(乳・)	32.4 g	
	ビーンズシチュー		豚肉、・ﾊﾞｰｺﾝ(色紙ｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし、いん)		じゃがいも、三温糖、小麦粉	炒め油、サラダ油、バター	人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム(1号缶ﾎﾞｰﾗｰ)	35.6 g
4 水	マーボー豆腐丼	○	豚ひき肉、大豆ﾐｰﾄ(ﾐﾝﾅ、卵・乳なし)、木綿豆腐	アルファ米(うるち米、水1.7倍)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油(貝印)	人参、ニラ	にんにく、生姜、長ねぎ、菊(短冊)、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)	684 kcal	
	春雨スープ		鶏小間、絹豆腐	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし、ｶｯﾁｬｰ)	ごま油(貝印)	人参、小松菜	きくらげ(乾・1109)、もやし、長ねぎ	29.6 g	
	いちごミルクゼリー			調理用牛乳(10L・前日納品)、調理用牛乳(1L・)	上白糖			いちごピューレ	22.9 g
5 木	ごはん	○		米				794 kcal	
	わかさぎの佃煮風			わかさぎ(カナダ産)	片栗粉、中ざら糖	揚げ油、白いりごま		・ゆかり(大豆・卵・乳なし)	31.3 g
	肉じゃが		豚肉、豚バラ(2cm幅ｽﾗｲｽ)	しらたき(白・5cm)、じゃがいも、三温糖	炒め油	人参	生姜、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、玉ねぎ、菊(短冊)、グリーンピース	27.1 g	
6 金	わかめと豆腐のみそ汁	○	木綿豆腐、みそ	わかめ		人参	えのき、長ねぎ		
	カレーピラフ		鶏小間、・ﾊﾞｰｺﾝ(色紙ｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	米(協同)	炒め油	人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム(1号缶ﾎﾞｰﾗｰ)	722 kcal	
	みのむし揚げ		鶏むね切身(平たく薄めのそぎ切り)	小麦粉、じゃがいも、片栗粉	揚げ油				30.6 g
9 月	小松菜のスープ	○	鶏小間、・ﾊﾞｰｺﾝ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)			小松菜	大根、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)	27.1 g	
	魚の西京焼き		さば切身(解凍)、・西京味噌	三温糖					677 kcal
	小松菜のおかか和え		おかか			小松菜、人参	もやし	干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、大根、しめじ、舞茸、長ねぎ	33.8 g
10 火	豆乳みそ汁	○	豚肉、みそ(合わせ)、豆乳(須黒食品)	じゃがいも		人参、小松菜		21.9 g	
	ココアパン				ココアパン(乳あり、卵なし、ｺｯﾊﾟﾊﾟ)				856 kcal
	ポテトチーズグラタン		鶏小間	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	炒め油、バター、サラダ油	人参	玉ねぎ、マッシュルーム(1号缶ﾎﾞｰﾗｰﾝﾄﾞ)	31.2 g
11 水	わかめコーンサラダ	○		三温糖	サラダ油、ごま油	人参	冷凍コーン、キャベツ、きゅうり	34.5 g	
	キャベツのスープ		・ﾊﾞｰｺﾝ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)			人参、パセリ	セロリー、玉ねぎ、キャベツ		
	うめ茶漬		おかか	きざみのり	米(協同)、あられ	白いりごま	三つ葉	カリカリ梅	594 kcal
12 木	赤魚の竜田揚げ	○	赤魚	片栗粉	揚げ油		生姜	25.8 g	
	野菜のごま和え			三温糖	白すりごま、ねりごま(白)	人参、ほうれん草	キャベツ、もやし	16.0 g	
	生揚げとひき肉の炒め丼		豚ひき肉、大豆ﾐｰﾄ(ﾐﾝﾅ、卵・乳なし)、生揚げ	アルファ米(うるち米、水1.7倍)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油(貝印)	人参	にんにく、生姜、菊(短冊)、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、しめじ、長ねぎ	664 kcal	
13 金	じゃことわかめの和え物	○		わかめ、じゃこ	三温糖	サラダ油、ごま油(貝印)	人参	もやし、きゅうり	31.6 g
	あご団子汁		・飛魚	片栗粉		人参	長ねぎ、生姜、大根、えのき	22.3 g	
	メキシカンスパゲティ		豚ひき肉、大豆ﾐｰﾄ(ﾐﾝﾅ、卵・乳なし)	スパゲッティ(大豆・卵・乳なし)、三温糖	オリーブ油、炒め油	人参、トマトピューレ	にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリー	748 kcal	
16 月	コーンクリームスープ	○	・ﾊﾞｰｺﾝ(色紙ｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L)、生クリーム	炒め油、サラダ油、バター	パセリ	玉ねぎ、クリームコーン(乳・卵なし)、冷凍コーン	30.5 g	
	ゆで枝豆						枝豆(枝なし)	27.2 g	
	豚丼		豚バラ(2cm幅ｽﾗｲｽ)、豚肉	米(協同)、三温糖、片栗粉	炒め油、炒め油		にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ	878 kcal	
17 火	花魁の吸物	○	絹豆腐	お麴		人参、ほうれん草	干し椎茸(ｽﾗｲｽ)	24.6 g	
	手作り水無月		小豆(乾)	三温糖、小麦粉、上新粉、上白糖				40.5 g	
	焼きチーズカレー		豚ひき肉、大豆ﾐｰﾄ(ﾐﾝﾅ、卵・乳なし)	ピザチーズ(QBB)	米(協同)、三温糖、小麦粉、パン粉(大豆・卵・乳なし)	人参	にんにく、生姜、玉ねぎ	713 kcal	
20 金	シーザーサラダ	○	・ﾊﾞｰｺﾝ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	粉チーズ	三温糖	サラダ油、オリーブ油	人参	キャベツ、きゅうり、冷凍コーン、にんにく	26.9 g
	レタスのスープ		・ﾊﾞｰｺﾝ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)			人参	冷凍コーン、レタス	30.9 g	
	ほうとう		豚バラ(千切りｽﾗｲｽ)、豚肉、油揚げ(卵・乳なし)	ほうとう(冷凍)、三温糖	炒め油	人参、かぼちゃ、ほうれん草	ごぼう、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、しめじ、長ねぎ	689 kcal	
23 月	ゆかり和え	○				人参	大根、きゅうり、・ゆかり	25.9 g	
	五平もち		みそ(赤)	アルファ米、三温糖	白すりごま			20.9 g	
	豚キムチチャーハン		豚バラ(千切りｽﾗｲｽ)	米(協同)	炒め油、ごま油(貝印)、白いりごま	人参	長ねぎ、・ﾎｯﾃｰｷ(解凍使用、甲殻類・大豆・卵・乳なし)	719 kcal	
24 火	ポテトたこ揚げ	○	みずたこ(粗みじん切り)、・ﾊﾞｰｺﾝ(色紙ｽﾗｲｽ)	青のり	じゃがいも、じゃがいも、片栗粉	小ねぎ	・紅生姜	23.6 g	
	チンゲン菜のスープ		鶏小間	片栗粉、緑豆春雨(大豆・卵・乳なし、ｶｯﾁｬｰ)	三温糖、小麦粉	人参、チンゲン菜	大根、きくらげ(乾・1109)、長ねぎ	24.5 g	
	生パスタの豚肉ラグーソース		豚肉(粗挽き)、豚ひき肉、・ﾊﾞｰｺﾝ(荒びき)		オリーブ油、バター	クラッシュトマト、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリー	644 kcal	
25 水	大根サラダ	○	・ホーカム(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	三温糖	炒め油、サラダ油	人参	大根、冷凍コーン、きゅうり、玉ねぎ	25.9 g	
	キャベツのスープ		・ﾊﾞｰｺﾝ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)			人参、パセリ	セロリー、玉ねぎ、キャベツ	28.9 g	
	ポロポロじゅうし		豚バラ(千切りｽﾗｲｽ)	ひじき	米(協同)	炒め油	人参、小ねぎ	菊(短冊)	690 kcal
26 木	じゃが丸くん	○	豆乳(須黒食品)	じゃがいも、・ﾎｯﾃｰｷMix(尾張卵・乳・大豆なし)	揚げ油			21.4 g	
	野菜の磯和え			切粉のり		人参、小松菜	もやし	18.6 g	
	マーガリンパン				マーガリンパン(乳あり、卵なし、型)			746 kcal	
27 金	アイリッシュシチュー	○	豚肩ロース	じゃがいも	炒め油	人参、パセリ	セロリー、玉ねぎ	32.1 g	
	百味風ビーンズ		大豆	青のり	片栗粉	揚げ油		26.9 g	
	魔法ゼリー			イナアガー	上白糖		レモンポーショ		
30 月	木島平村のごはん	○	イカ切身	木島平村のお米				692 kcal	
	िकासデーキ			片栗粉、三温糖	揚げ油、炒め油		玉ねぎ	29.9 g	
	白菜の塩昆布和え		・塩昆布			人参	白菜、きゅうり	14.7 g	
31 火	ひつつみ	○	油揚げ(卵・乳なし)、鶏小間	小麦粉	炒め油	人参	ごぼう、大根、舞茸、しめじ、長ねぎ	25.4 g	
	ピザトースト		・ﾊﾞｰｺﾝ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	ピザチーズ(QBB)	食パン(乳あり、大豆・卵なし、1枚切り)	炒め油	ピーマン、クラッシュトマト	玉ねぎ、冷凍コーン、マッシュルーム(1号缶ﾎﾞｰﾗｰ)	668 kcal
	カレーポトフ		鶏小間、・ﾊﾞｰｺﾝ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	じゃがいも		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	25.4 g	
	あじさいゼリー			粉寒天	上白糖		ぶどうジュース、レモン	26.5 g	

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※18日19日は期末考査の為給食はありません。20日の給食はあります。

※8組：20日は球技大会の為、給食はありません。