2025年 9月献立表 (1.2年16回 2年14回) (8組1年16回・2年3年14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		
2 火	カレーピラフ	○	鶏小間・A・コ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	米(三浦)	炒め油	人参	581 kcal	
	コーンフ레이크サラダ		三温糖・コーン(大豆・卵・乳なし)	サラダ油、炒め油	人参、ほうれん草	キャベツ、もやし、玉ねぎ	21.0 g	
	冬瓜のスープ		鶏肉	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし、サリ・カット)	人参	干し椎茸(5枚)、とうがら、長ねぎ	15.9 g	
	つぶつぶみかんゼリー			イナアガー	三温糖	みかん、オレンジジュース		
3 水	五穀ごはん	○	小豆(乾)	米(三浦)、押し麦、もちきび、もちあわ			627 kcal	
	さばの文化干し		鯖文化干し(1枚)、大豆・卵・乳なし				28.7 g	
	小松菜の梅肉和え		おから	三温糖	小松菜、人参	キャベツ、もやし、梅肉(大豆・卵・乳なし)	18.0 g	
	はっと汁		鶏小間	小麦粉、油麩(卵・乳なし)	人参	大根、白菜		
4 木	ココアパン	○		ココアパン(乳あり、卵なし、チョコ)			809 kcal	
	白身魚のポテサラ焼き		メルルーサ(解凍)、豆乳生クリーム	じゃがいも、じゃがいも	・エッグ・クワネーズ(大豆あり、卵・乳なし)	パセリ	にんにく	36.8 g
	ツナと大豆のサラダ		大豆、ツナフ레이크米油揚げ	三温糖	サラダ油	人参、ピーマン	キャベツ、きゅうり	32.9 g
	キャベツのスープ		・A・コ(干切りスライス、大豆・卵・乳なし)			人参、パセリ	セロリ、玉ねぎ、キャベツ	
5 金	けいちゃんライス	○	鶏小間、みそ(赤)	米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油	人参、ピーマン	659 kcal	
	なめこ汁		木綿豆腐、みそ(合わせ)	わかめ			なめこ、長ねぎ	26.3 g
	サイダー寒			粉寒天	上白糖		パイナップル	18.7 g
8 月	豚キムチ丼	○	豚バラ(2cm幅スライス)、豚肉	米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油(貝印)、白いりごま	人参、ニラ	727 kcal	
	わかめスープ		わかめ		ごま油(貝印)	人参	もやし、長ねぎ	21.0 g
	もちもちさつまドーナツ		豆乳(須黒食品)	さつまいも、おけいMix(尾張、卵・乳・大豆なし)、白玉粉、三温糖	黒いりごま、揚げ油			26.4 g
9 火	菊花と鮭のまぜ寿司	○	甘塩鮭フィレ(1枚)	米(三浦)、三温糖	白いりごま	きゅうり、菊花(バラ)	599 kcal	
	赤魚の竜田揚げ		赤魚(解凍)	片栗粉	揚げ油		生姜	30.4 g
	豆乳汁		油揚げ(卵・乳なし)、豆乳(須黒食品)			小ねぎ	大根、えのき、干し椎茸(5枚)	19.5 g
10 水	クリームボックス	○	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	食パン(乳あり、大豆・卵なし、1枚切り)、三温糖、加糖練乳、コンスタター	バター		721 kcal	
	大根サラダ		・ホーカム(干切りスライス、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	25.2 g
	トマトシチュー		豚肉・A・コ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	じゃがいも、小麦粉	炒め油、バター、サラダ油	人参、トマトピューレ(3kg)	にんにく、玉ねぎ	33.0 g
11 木	さんまの蒲焼き丼	○	さんま	米、片栗粉、中ざら糖	揚げ油	生姜	677 kcal	
	じゃこわかめの和え物		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	26.9 g
	手まり麩の吸物		絹豆腐	・手まり麩(卵・乳なし)		人参、ほうれん草		30.3 g
12 金	コンナムルパブ	○	豚バラ(2cm幅スライス)、豚肉	米(三浦)、三温糖	ごま油(貝印)、白いりごま	小ねぎ	744 kcal	
	ししゃものから揚げ		ししゃも(S・15g)	片栗粉	揚げ油		生姜、にんにく	29.2 g
	ビーフンスープ		豚肉、いか短冊(解凍)	・ビーフン(卵・乳なし)		人参	きくらげ(乾・110g)、菊(短冊)、白菜、長ねぎ	31.8 g
16日 調理校の石原小学校の振替休業日の為、給食はありません。全員お弁当を持参してください								
17 水	焼き豚チャーハン	○	・焼豚(色紙切り、卵・乳なし)	米(三浦)	炒め油	人参	606 kcal	
	いか団子揚げ		イカ(1cm角切、A・B産)、イカ(すり身、卵・乳なし)	片栗粉、サイコロパン(大豆あり、卵・乳なし)、クルトン	揚げ油		れんこん、長ねぎ、生姜汁	26.5 g
	小松菜と大根のスープ		鶏小間・A・コ(干切りスライス、大豆・卵・乳なし)			小松菜	大根、干し椎茸(5枚)	21.0 g
18 木	スラッピー・ジョー	○	・A・コ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)、豚ひき肉、大豆ミート(ミンチ、卵・乳なし)	・ジャパ・パン・横割り(乳あり、卵なし)、小麦粉	炒め油	人参、ピーマン	740 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(卵・乳なし)	29.4 g
	ひよこ豆入りポテトチャウダー		ひよこ豆(乾)、豚肉、A・コ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	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、サラダ油、バター	人参、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム(シトルト)
19 金	生揚げとひき肉の炒め丼	○	豚ひき肉、大豆ミート(ミンチ)、卵・乳なし、生揚げ	米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油(貝印)	人参	798 kcal	
	わかめと豆腐の吸い物		絹豆腐	わかめ		人参	干し椎茸(5枚)、えのき	33.3 g
	一口おはぎ		小豆(乾)		アルファ米(もち米、水1.3倍)、三温糖、黒砂糖			21.4 g
25 木	奄美の鶏飯	○	・竹が海の極細がら黄(卵・乳・糖のみ)、鶏小間	米(三浦)	炒め油	小ねぎ	660 kcal	
	岩手揚げ		大豆(水煮)	ひじき、じゃこ	さつまいも、三温糖、小麦粉	揚げ油		26.3 g
	ゆかり和え						人参	大根、きゅうり、ゆかり(大豆・卵・乳なし)
26 金	チキンライス	○	鶏小間・A・コ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	米(三浦)	炒め油、マーガリン(卵・乳なし)	人参、トマトピューレ(3kg)	670 kcal	
	ゼリーフライ		おから	じゃがいも、じゃがいも、パン粉(大豆・卵・乳なし)、小麦粉	炒め油、揚げ油	人参	マッシュルーム(シトルト)、玉ねぎ、カーネルコーン	21.0 g
	ABCマカロニスープ		・A・コ(干切りスライス、大豆・卵・乳なし)	・ABCマカロニ(大豆・卵・乳なし)		人参、パセリ	玉ねぎ、冷凍コーン、キャベツ	21.9 g
29 月	ミルクパン	1.2	鶏挽肉	ミルク(乳あり、大豆・卵なし、チョコ)			652 kcal	
	秋なすとじゃが芋の重焼き		調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	じゃがいも、じゃがいも	オリーブ油	パセリ、トマト	にんにく、えのき、なす	26.3 g
	コールスローサラダ		・ホーカム(干切りスライス、大豆・卵・乳なし)	三温糖	サラダ油	人参	キャベツ	23.1 g
30 火	ポパイスープ	1.2	・A・コ(干切りスライス、大豆・卵・乳なし)			人参、ほうれん草	玉ねぎ、冷凍コーン	
	韓国風炊込みごはん		豚バラ(干切りスライス)、豚肉、みそ(赤)	米(三浦)、三温糖	炒め油、ごま油(貝印)、白いりごま	人参、ニラ	にんにく、大根、特製(糖使用、甲殻類・大豆・卵・乳なし)	723 kcal
	参鶏湯風スープ		鶏もも切身(繊維を断切る、2cm幅カット)	もち米				にんにく、生姜、長ねぎ
	杏仁豆腐		調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム、イナアガー	上白糖			もち	32.0 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。※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんのでご注意ください。

※22日(月)24日(水)は中間考査の為、給食はありません。※3年生・8組2年生は29日(月)30日(火)は給食はありません