



2026年 5月献立表(全18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	エネルギー たんぱく質 脂質			
1金	和風スープパゲッティ	○	・ペーコ(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)、鶏肉	ス/パゲッティ(大豆・卵・乳なし)、片栗粉	炒め油	人参、小ねぎ	716 kcal		
	マセドアンサラダ	○		じゃがいも	人参	にんにく、玉ねぎ、しめじ、干し椎茸(スライス)	23.7 g		
	抹茶マフィン		調理用牛乳、	・オトトキMix(尾張、卵・乳・大豆なし)、三温糖	サラダ油、マーガリン(卵・乳なし)、お好みコロ(8mm角)◆乳・大豆7%、卵2%	冷凍コーン、きゅうり	31.1 g		
7木	中華おこわ	○	・焼豚(色紙切り、卵・乳なし)	もち米、米(三浦)	ごま油(炒め用)	人参	筍水煮(千切り)、干し椎茸(スライス)、グリーンピース	622 kcal	
	真珠蒸し	○	豚ひき肉	片栗粉、もち米	ごま油		玉ねぎ、干し椎茸(スライス)、生姜	27.7 g	
	春きゃべつのお浸し	○	おかか			人参	春きゃべつ、きゅうり	18.8 g	
	青菜の吸い物	○	かまぼこ、鶏小間、絹豆腐			人参、ほうれん草	大根、干し椎茸、えのき		
8金	出たてメロンパン		調理用牛乳(1L)	・粕もち(大豆成分あり)					
	大根サラダ	○	・ボークム(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	メロン(完熟の物、汁使用)	744 kcal	
	鶏肉と春野菜のポトフ	○	鶏小間、ペーコ(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)	じゃがいも		人参	大根、冷凍コーン、きゅうり、玉ねぎ	24.6 g	
11月	グリーンピースごはん	○	鶏挽肉	米(三浦)、三温糖	炒め油		生姜、生グリーンピース	602 kcal	
	ししゃものパリパリ揚げ	○	ししゃも	片栗粉、餃子の皮	揚げ油	大葉		28.3 g	
	野菜のうめ和え	○	おかか	三温糖		小松菜、人参	キャベツ、もやし、梅肉(大豆・卵・乳なし)	18.9 g	
	わかめと豆腐のみそ汁	○	木綿豆腐、みそ(合わせ)	わかめ		人参	えのき、長ねぎ		
12火	カレーピラフ・ホワイトソースかけ	○	・ペーコ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)、	調理用牛乳、生クリーム	米(三浦)、小麦粉	サラダ油、炒め油、バター	人参	玉ねぎ、冷凍コーン、グリーンピース	638 kcal
	あしたばのスープ	○	鶏小間		片栗粉		人参、あしたば	大根、えのき、長ねぎ	19.9 g
	マンゴープリン	○		調理用牛乳、生クリーム、イナアガー	きざみのり	片栗粉 上白糖		マンゴーピューレ	23.4 g
13水	奄美の鶏飯	○	・ヤシ海(極細かまぼこ黄(卵・乳・乳なし)、鶏小間)	大豆(水煮)	ひじき、じゃこ				
	岩石揚げ	○							
	ゆかり和え	○				人参	大根、きゅうり、ゆかり(大豆・卵・乳なし)	19.1 g	
14木	春キャベツの塩ラーメン	○	豚バラ(千切りスライス)、豚肉	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	炒め油、ラード、ごま油	人参	干し椎茸、乾きくらげ、もやし、春キャベツ、長ねぎ	730 kcal	
	ジャンボ揚げ餃子	○	豚ひき肉(あら挽き)	片栗粉、餃子の皮	ごま油、揚げ油	ニラ	キャベツ、にんにく、生姜	21.9 g	
	青菜のナムル	○		三温糖	ごま油、白いりごま	小松菜、人参	もやし、きゅうり	41.6 g	
15金	ごはん	○		米(三浦)				633 kcal	
	いかのねぎ塩ダレ	○	イカ切身	片栗粉	揚げ油、炒め油、ごま油	小ねぎ	にんにく、長ねぎ	29.6 g	
	水菜の信田和え	○	油揚げ(卵・乳なし)、おかか	三温糖		人参、水菜	きゅうり	16.9 g	
	だぶ(福岡県郷土料理)	○	赤蒲鉾(板なし、大豆・卵・乳なし)、鶏小間		しらたき、片栗粉	人参、いんげん	大根、干し椎茸(スライス)		
18月	チリコンカンライス	○	豚ひき肉、ペーコ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)、大豆ミート(乾、卵・乳なし)、大豆、金時豆(乾)		米(三浦)、三温糖、片栗粉	サラダ油、炒め油	人参、クラッシュトマト、ピーマン	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム(レトルト)	675 kcal
	木島平村のアスパラサラダ	○			三温糖	サラダ油、ごま油	人参、アスパラガス	キャベツ、きゅうり	26.5 g
	ミニカフェオレ蒸しパン	○		調理用牛乳(1L)	・オトトキMix(尾張、卵・乳・大豆なし)、三温糖				
19火	わかめごはん	○		わかめご飯の素	米(三浦)			615 kcal	
	赤魚の竜田揚げ	○	赤魚(解凍)	片栗粉	揚げ油		生姜	27.1 g	
	野菜の磯和え	○		切粉のり		人参、小松菜	もやし	13.9 g	
	ふきんこもち汁(北海道郷土料理)	○	鶏小間		じゃがいも、片栗粉		人参、ほうれん草	干し椎茸(スライス)、舞茸、なめこ、長ねぎ	
20水	ねぎ塩ぶた丼	○	豚肉、豚バラ		米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油、白いりごま	小ねぎ	にんにく、生姜、玉ねぎ	774 kcal
	海藻サラダ	○		わかめ	三温糖	サラダ油、ごま油、白いりごま	人参	もやし、冷凍コーン、きゅうり	26.8 g
	フォー(ベトナム米麺スープ)	○	鶏肉		・フォー(卵・乳なし)		人参、小ねぎ	もやし	33.5 g
21木	ミルクココア揚げパン	○			・コッペパン(◆乳あり、卵なし)、グラニュー糖	揚げ油			
	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・卵なし)	25.8 g
	ビーンズシチュー	○	豚肉、ペーコ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)、いんげんまめ、いわし		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(レトルト)、グリーンピース	33.3 g
22金	いわしの蒲焼き丼	○		きざみのり	米、片栗粉、中ざら糖	揚げ油		生姜	679 kcal
	じゃこと野菜の和え物	○		松前用切り昆布、じゃこ	中ざら糖	白いりごま	人参	大根、きゅうり	29.4 g
	田舎汁	○		油揚げ(卵・乳なし)、みそ	じゃがいも		かぼちゃ、ほうれん草	大根、干し椎茸(スライス)、長ねぎ	17.8 g
25月	家常豆腐丼	○	豚バラ(2cm幅スライス)、豚肉、生揚げ、みそ(赤)		アルファ米(うるち米、水1.8倍)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油	人参、ピーマン、パプリカ(赤)	にんにく、生姜、筍水煮、干し椎茸、乾きくらげ、白菜、長ねぎ	659 kcal
	わかめスープ	○		わかめ		ごま油	人参	もやし、長ねぎ	20.9 g
	スイートポテト	○		調理用牛乳、生クリーム	さつまいも、三温糖	バター			24.1 g
26火	あしたばパン	○			あしたばパン				662 kcal
	魚の香草パン粉焼き	○	さば切身(解凍)	粉チーズ	乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	オリーブ油	ローズマリー	にんにく	32.3 g
	コーンフレークサラダ	○			三温糖、コーンフレーク(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	31.9 g
	カレースープ	○	鶏小間		じゃがいも		人参	玉ねぎ、キャベツ	
27水	あんかけチャーハン	○	・焼豚(色紙切り、卵・乳なし)、豚肉、豚バラ(千切りスライス)		米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油	人参、にんにくの芽	にんにく、長ねぎ、生姜、干し椎茸(スライス)、筍水煮(千切り)	648 kcal
	新ごぼうのごま和え	○			片栗粉、三温糖	揚げ油、白いりごま		ごぼう	27.0 g
	豆乳タンタンスープ	○	豚ひき肉、大豆ミート(乾、卵・乳なし)、みそ(合わせ)、豆乳			炒め油、ラー油	小ねぎ	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、もやし	20.6 g
28木	木島平村のごはん	○			木島平村のお米				655 kcal
	豆腐ステーキ	○	押し豆腐		片栗粉、三温糖	揚げ油、炒め油		玉ねぎ	24.0 g
	切干大根の和え物	○		ひじき		ごま油	人参	切干大根、きゅうり	18.4 g
29金	吉野汁	○	笹蒲鉾(大豆・卵・乳なし)、油揚げ(卵・乳なし)、鶏小間		つきこんやく(白)、じゃがいも、片栗粉		人参、ほうれん草	長ねぎ	
	粕パン	○			マーガリンパン				714 kcal
	キャベツメンチカツ	○	豚ひき肉、調整豆乳		・乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、小麦粉、パン粉(半生)	揚げ油		キャベツ、玉ねぎ	29.1 g
	コールスローサラダ	○	・ボークム(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)			三温糖	サラダ油	人参	キャベツ
トマトスープ	○	・ペーコ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)			三温糖	オリーブ油(炒め用)	人参、クラッシュトマト、パセリ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、冷凍コーン	

応援献立
体育祭