5月 献立表

令和７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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	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	616 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	26.2 g
	あおさ汁		あおさ,赤味噌,白味噌		人参,大根,えのきたけ,ねぎ	17.1 g
	美生柑				美生柑	2.9 g
2 金	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	591 kcal
	おあげdeぎょうざ		豚挽肉,刻み大豆,油揚げ	ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ	26.9 g
	野菜のナムル			ごま油	小松菜,もやし,大根,人参	24.0 g
	春雨スープ		鶏モモ肉	春雨,ごま油	人参,ねぎ,えのきたけ	4.0 g
7 水	スパゲティーナポリタン	○	ロースハム,ベーコン	スパゲッティ,炒め油	玉葱,人参,ピーマン,にんにく	680 kcal
	じゃが芋のタルト		ベーコン,豆乳クリーム,豆乳シュレッド	じゃがいも,乳不使用マーガリン		31.0 g
	野菜スープ		鶏肉	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	25.2 g
						3.9 g
8 木	グリンピースごはん	○		米,もち米	グリンピース	609 kcal
	麻婆豆腐		豚挽肉,押し豆腐,赤味噌	炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ,ねぎ,干し椎茸	26.6 g
	中華風コーンスープ		豚肉	でんぷん	人参,玉葱,ニラ,冷凍ホールコーン	17.5 g
						4.3 g
9 金	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	619 kcal
	春ｷｬﾍﾞﾂとｿｰｾｰｼﾞのｽｰﾌﾟ		ウィンナー		人参,玉葱,キャベツ,冷凍ホールコーン	19.7 g
	レモンゼリーポンチ		寒天	砂糖,はちみつ	レモン果汁	23.7 g
						2.8 g
12 月	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, グリンピース	615 kcal
	魚のポテチー焼き		アブラカレイ,豆乳シュレッド	乳不使用マーガリン,じゃがいも	にんにく,パセリ	32.1 g
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉	でんぷん	筍,人参,玉葱,チンゲン菜	18.6 g
						4.2 g
13 火	枝豆入り昆布ご飯	○	塩昆布	米	冷凍枝豆	658 kcal
	いかステーキ		いか	でんぷん,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,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	4.1 g
14 水	ごぼうのまぜご飯	○	油揚げ	米,炒め油,砂糖	新ごぼう,人参	594 kcal
	豆腐団子汁		絞り豆腐,鶏挽肉	でんぷん	生姜,小松菜,大根,白菜,ねぎ,人参	22.1 g
	糸寒天のサラダ		カット細寒天	サラダ油,ごま油,砂糖	きゅうり,キャベツ,人参	16.7 g
						3.6 g
15 木	梅若ごはん	○	炊き込みわかめ	米	カリカリ梅刻み	580 kcal
	豆腐かつ		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	21.1 g
	粉ふき芋			じゃがいも	パセリ	16.0 g
	鶏肉とレタスのスープ		鶏肉	でんぷん	レタス,人参,ねぎ,えのきたけ	2.6 g
16 金	オレンジフレンチトースト	○	豆乳	食パン,砂糖	ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ濃縮還元ｼﾞｭｰｽ	622 kcal
	ポークシチュー		豚肉	炒め油,じゃがいも,サラダ油, 乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,人参,セロリー	22.2 g
	れんこんチップサラダ			揚げ油,サラダ油,はちみつ	れんこん,キャベツ,きゅうり,人参,もやし	25.2 g
						3.1 g
19 月	ご飯	○		米		658 kcal
	手作りなめたけ			三温糖	えのきたけ	25.2 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	20.4 g
	切干大根のベーコンソテー		ベーコン		切干し大根,人参,小松菜,にんにく	2.6 g
20 火	プルコギのっけ丼	○	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	634 kcal
	中華サラダ			サラダ油,ごま油,砂糖	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	16.8 g
						3.2 g
21 水	ピザトースト	○	ベーコン,豆乳シュレッド	食パン,炒め油,小麦粉	玉葱,ピーマン,冷凍ホールコーン,マッシュルーム	610 kcal
	ひよこ豆のチャウダー		ベーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム	炒め油,じゃがいも,サラダ油, 乳不使用マーガリン,小麦粉	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ	28.8 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,サラダ油,ごま油	人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり	25.8 g
						4.6 g
22 木	若竹うどん	○	カットわかめ	冷凍うどん	たけのこ,人参,ねぎ,小松菜	658 kcal
	ししゃものオランダ揚げ		ししゃも,豆乳	小麦粉,揚げ油	人参,パセリ	29.3 g
	野菜炒め		豚モモ肉	炒め油,ごま油	玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく	22.0 g
	抹茶蒸しケーキ		豆乳	蒸しパンミックス,乳不使用マーガリン,砂糖		5.0 g
27 火	家常豆腐丼	○	豚モモ肉,生揚げ,赤味噌	米,炒め油,ごま油,砂糖,でんぷん	人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜	761 kcal
	わかめスープ		カットわかめ	ごま油	ねぎ,人参,もやし,生姜	30.3 g
	じゃが丸くん		豆乳	新じゃがいも,スパイスドック,揚げ油		25.6 g
						4.5 g
28 水	ごはん	○		米		582 kcal
	のりの佃煮		焼きのり	砂糖		33.2 g
	鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き		鮭,白味噌	砂糖	生姜,玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,にんにく	12.8 g
	すまし汁		鶏肉,ちらしかまぼこ・桜		小松菜,たけのこ,えのきたけ,ねぎ	3.3 g
29 木	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,つぼ漬け,ねぎ	758 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏モモ肉	でんぷん,揚げ油,砂糖,ごま油	にんにく	32.6 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	35.9 g
	若布スープ		豚モモ肉,カットわかめ,絹ごし豆腐	ごま油	人参,もやし,ねぎ,生姜	5.0 g
30 金	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 乳不使用マーガリン,パン粉,生パン粉	にんにく,生姜,玉葱,人参	859 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	25.4 g
	サイダーポンチ				パインレトルト,みかんレトルト,黄桃 レトルト	33.4 g
						3.0 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。