

2026年10月

給食献立表

調布市立神代中学校

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		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
1 木	ねぎ塩ぶた丼	○	豚バラ肉		あさつき	にんにく、生姜、玉葱	米、砂糖、でんぶん	炒め油	745 kcal
	中華スープ		絹ごし豆腐			コーン、ねぎ	でんぶん		23.3 g
	キャベツと若布の中華あえ			カットわかめ	小松菜、人参	キャベツ	砂糖	ごま油	32.8 g
2 金	木島平のごはん	○					米		743 kcal
	鯖の竜田揚げ					生姜	でんぶん	揚げ油	29.2 g
	野菜の中華あえ				人参	しめじ、キャベツ、にんにく、生姜		ごま油	26.7 g
	豆腐団子汁		絞り豆腐、鶏挽肉	小松菜	生姜、大根、白菜、ねぎ	でんぶん			
5 月	焼きそば	○	豚肉	青のり	人参	玉葱、キャベツ、干し椎茸、筍	蒸し中華めん	炒め油	657 kcal
	ニラとコーンのスープ		鶏モモ肉、絹ごし豆腐		人参、ニラ	玉葱、コーン			24.1 g
	じゃがくん		調製豆乳				じゃがいも、ホット ケーキミックス	揚げ油	22.4 g
6 火	鮭ごはん	○	鮭	じゃこ		ねぎ	米	ごま油	669 kcal
	味噌おでん		揚げボール、竹輪、生揚げ、さ つま揚げ、白味噌、赤味噌	結び昆布		大根	こんにゃく、じゃがい も、三温糖		36.3 g
	海藻サラダ			海藻ミックス	人参	キャベツ、きゅうり、白菜	砂糖	サラダ油、ごま油	18.5 g
8 木	こぎつねごはん	○	油揚げ		小松菜、人参		米、砂糖		671 kcal
	わかさぎの磯辺揚げ			わかさぎ、青のり			小麦粉	揚げ油	25.4 g
	大根と野菜のそぼろ煮		鶏挽肉、生揚げ		人参	生姜、筍、玉葱、干し椎茸、大根	こんにゃく、砂糖、でん ぶん	炒め油	21.6 g
	巨峰				巨峰				
9 金	チキンピラフ	○	鶏肉		人参	玉葱、グリーンピース、コーン、マッ シュルーム	米	乳不使用マーガリン、 炒め油	669 kcal
	白身魚のチリソースかけ		メルルーサ		にんにく、生姜、ねぎ	でんぶん、砂糖	揚げ油、ごま油	28.7 g	
	青菜とコーンのソテー		ベーコン	小松菜	コーン	じゃがいも	炒め油	23.9 g	
	春雨入り野菜スープ		鶏モモ肉	人参	ねぎ、白菜	春雨	ごま油		
13 火	豚すき丼	○	豚肉、焼き豆腐		人参、小松菜	玉葱、ごぼう、白菜、えのきたけ、ね ぎ	米、しらたき、砂糖	炒め油	748 kcal
	すまし汁			カットわかめ	人参、水菜	えのきたけ	花魁		33.4 g
	抹茶まんじゅう		調製豆乳、こしあん				小麦粉、砂糖		18.0 g
14 水	山菜おこわ	○	粉かつお		人参	山菜ミックス、筍、干し椎茸	アルファ化米		688 kcal
	とんカラリン		豚肉			にんにく、生姜、ねぎ	でんぶん、砂糖	揚げ油	28.7 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー、人参	キャベツ	砂糖	サラダ油	24.0 g	
	すまし汁		絹ごし豆腐	小松菜、人参	えのきたけ、ねぎ				
16 金	さつま芋ごはん	○					米、さつまいも		659 kcal
	豆腐の小判焼き		絞り豆腐、鶏挽肉	あさつき	玉葱	でんぶん、砂糖		26.9 g	
	白菜の塩昆布あえ			塩昆布	小松菜、人参	白菜		17.1 g	
	きのこ汁		油揚げ、赤味噌、白味噌	小松菜	大根、ねぎ、えのきたけ、しめじ				
19 月	肉味噌ごはん	○	豚挽肉、大豆、赤味噌			にんにく、筍、ねぎ	米、砂糖	ごま油	651 kcal
	魚のチャンチャン焼き		鰯、白味噌		人参、ピーマン	生姜、玉葱、キャベツ、えのきたけ、 にんにく	砂糖		30.5 g
	いもだんご汁		鶏肉	カットわかめ	人参	大根、ねぎ	じゃがいも、でんぶん		13.7 g
20 火	ココア揚げパン	○					コッペパン(乳卵なし)、 グラニュー糖	揚げ油	653 kcal
	秋のクリームシチュー		鶏肉、豆乳、豆乳クリーム	人参、ブロッコリー	生姜、にんにく、玉葱、しめじ、マッ シュルーム	さつまいも、小麦粉	サラダ油、乳不使用 マーガリン	21.9 g	
	コーンフレークサラダ			人参	キャベツ、白菜、きゅうり、玉葱	コーンフレーク、砂糖	サラダ油	28.0 g	
22 木	豚キムチ丼	○	豚肉		ニラ	にんにく、キムチ、ねぎ、玉葱、白菜	米、砂糖	炒め油、ごま油	680 kcal
	わかめスープ			カットわかめ	人参、万能ねぎ	えのきたけ、大根		ごま油	24.9 g
	乳乃豆腐		豆乳	寒天		みかん、レモン果汁	砂糖		16.7 g
23 金	秋の香りご飯	○	鶏モモ、油揚げ		人参	しめじ、まいたけ、生しいたけ	米、里芋	炒め油	657 kcal
	月見汁		ちらしかまぼこ・月見(7L用)	小松菜、人参	えのきたけ、ねぎ	じゃがいも		22.7 g	
	お月見バイ		つぶあん			白玉団子、ぎょうざの 皮	揚げ油	18.3 g	
26 月	ジャンバラヤ	○	豚挽肉		人参、赤ピーマン	グリーンピース、マッシュルーム、玉 葱	米、砂糖	炒め油	652 kcal
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉、絹ごし豆腐	チンゲン菜	筍、ねぎ	でんぶん		23.9 g	
	ぶどうゼリー			アガー、寒天		ぶどうストレートジュース	砂糖	16.7 g	
27 火	梅若ごはん	○		炊き込みわかめ		カリカリ梅刻み	米		661 kcal
	肉じゃが		豚肉		人参、いんげん	生姜、たけのこ、玉葱	こんにゃく、じゃがい も、砂糖、でんぶん	炒め油	23.2 g
	沢菜菰		豚モモ肉	昆布	人参	ごぼう、大根、えのきたけ		14.4 g	
	みかん				みかん				
28 水	ピザトースト	○	ベーコン、豆乳シュレッド		ピーマン	玉葱、コーン、マッシュルーム	食パン(乳卵なし)、 小麦粉	炒め油	658 kcal
	秋のチキンポトフ		鶏モモ肉	人参、ブロッコリー	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、え のきたけ、しめじ、キャベツ	じゃがいも	炒め油	30.0 g	
	コーンサラダ		ひよこまめ	人参	大根、きゅうり、コーン、玉葱	砂糖	サラダ油	21.4 g	
29 木	吹き寄せごはん	○	鶏モモ肉		人参、小松菜	しめじ	米、もち米、砂糖	炒め油	683 kcal
	味噌汁(豆乳仕立て)		絹ごし豆腐、油揚げ、赤味噌、 白味噌、豆乳	人参	大根、ねぎ			32.3 g	
	鮭のコロコロ揚げ		鮭		生姜	でんぶん、じゃがいも	揚げ油	23.0 g	
30 金	クリームスパゲッティ	○	ベーコン、いか、鶏モモ肉、豆 乳、豆乳クリーム		人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム	スパゲッティ、小麦粉	乳不使用マーガリン、 サラダ油	654 kcal
	ハムと大根のサラダ		ロースハム	人参	大根、きゅうり、キャベツ、玉葱	砂糖	サラダ油	26.1 g	
	かぼちゃプリン(卵乳なし)		豆乳、豆乳クリーム	寒天、アガー	かぼちゃペースト		砂糖	28.4 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。								食塩相当量	3.3 g