



# 2025年 5月献立表(全17回)



調布市立第七中学校

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		1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 木	中華おこわ 花シューマイ 五目中華スープ	○	・焼豚(卵・乳なし), 豚肉,押し豆腐, ホタテ,鶏肉	牛乳	もち米,米片栗粉, しゅうまいの皮	ごま油	人参,チンゲンツアイ	筍,干し椎茸,グリーン ピース,玉ねぎ,生姜 汁,きくらげ,もやし, 長ねぎ	625 kcal 27.4 g 17.5 g 3.5 g	
2 金	<b>弁当日 (調理校である深大寺小学校が振替休業日のため)</b>									
7 水	しょうゆラーメン じゃがまるくん ビーンズサラダ	○	・ナルト(卵・乳なし), 豚肉,豆乳,・ミックス ビーンズ	牛乳,焼のり	蒸し中華めん(卵・ 乳なし),じゃがいも, オリーブオイル(卵・ 乳なし),砂糖	ラード,ごま油,油	人参	めんま,長ねぎ,もやし, 生姜汁,キャベツ, 白菜,とうもろこし,枝 豆,玉ねぎ	686 kcal 25.0 g 25.1 g 3.0 g	
8 木	ごはん 鱈の文化干し 切干大根の煮物 さつま芋のめった汁(石川県郷土料理)	○	さば,鶏肉,・さつま 揚げ(卵・乳なし), 豚肉,油揚げ(ごま 油なし),白みそ, 赤みそ	牛乳	米,砂糖,こんにゃく, さつまいも	油	人参,小松菜	切干大根,枝豆,大根, ごぼう,長ねぎ	724 kcal 33.5 g 22.7 g 2.4 g	
9 金	ごはん チキンチキンごぼう 豆乳みそ汁	○	鶏肉,油揚げ(ごま 油なし),調整豆乳,白 みそ	牛乳	米,片栗粉,じゃがいも, 砂糖	油	人参,あさつき,小松 菜	ごぼう,枝豆,大根,え のき,干し椎茸	777 kcal 27.0 g 27.1 g 3.3 g	
12 月	チキンライス ツナと大根のサラダ 大豆入りカレースープ	○	鶏肉,・ウィン ナー,ツナ,・ベー コン,豚バラ(スライス), 大豆	牛乳	米,じゃがいも,片 栗粉	油,・マーガリン (乳なし),エッグ フリー マヨネーズ	人参,ピーマン,小松 菜,いんげん	玉ねぎ,マッシュルー ム,とうもろこし,大 根,レモン,キャベツ, しめじ,セロリ	704 kcal 25.0 g 28.4 g 3.5 g	
13 火	チリコンカンライス アスパラガスの和風サラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	○	大豆,金時うすら 豆,豚肉,高野豆 腐,・ベーコン	牛乳	米,砂糖	油,ごま油	人参,ピーマン,トマ ト,アスパラガス	玉ねぎ,セロリ,マッ シュルーム,にんにく, 生姜,もやし,キャベ ツ,ニューサマーオー レンジ	776 kcal 29.9 g 23.3 g 3.0 g	
14 水	あしたばパン タラのきのご和風マヨ焼き ジャーマンポテト あしたばのスープ(東京都産)	○	たら,白みそ,・ ベーコン,鶏肉,絹 ごし豆腐	牛乳,チーズ	あしたばパン,砂 糖,じゃがいも,片 栗粉	油,エッグ フリーマヨ ネーズ	パセリ,あしたば,人 参	しめじ,えのき,エリン ギ,玉ねぎ,にんにく, 長ねぎ	707 kcal 36.7 g 31.1 g 4.1 g	
15 木	木島平村のごはん 手作りおかかふりかけ 新じゃが芋のそぼろ煮 のっぺい汁	○	おかか,豚肉,鶏肉, 木綿豆腐,油揚げ (ごま油なし)	牛乳	米,系こんにゃく, 新じゃがいも,砂 糖,こんにゃく,片 栗粉	油	人参,いんげん,小松 菜	玉ねぎ,筍,生姜,大根, 長ねぎ	707 kcal 28.1 g 18.8 g 3.3 g	
16 金	あさりと筍のごはん 春雨サラダ 道産子汁	○	鶏肉,あさり,油揚 げ(ごま油なし),・ ベーコン,豚肉,白 みそ	牛乳	米,砂糖,春雨,じゃ がいも	油,エッグ フリーマヨ ネーズ,バター	人参,小松菜	新竹の子,キャベツ,も やし,れんこん,しも ん,玉ねぎ,とうもろ こし,長ねぎ	687 kcal 27.3 g 24.6 g 3.5 g	
19 月	セルフフィッシュバーガー(セルフ) レモンドレッシングサラダ クラムチャウダー	○	ほっけ(切り 身),あさり,鶏 肉,・ベーコン	牛乳,生クリーム	マーガリンパン (卵なし),小麦粉,パ ン粉(卵・乳なし), 生パン粉(卵・乳なし), 砂糖,じゃがい	油,バター	人参,パセリ	キャベツ,もやし,とう もろこし,玉ねぎ,しも ん,マッシュルーム	910 kcal 40.2 g 39.3 g 2.7 g	
20 火	家常豆腐丼 拌三絲(ハンサンスー) チンゲン菜の中華風スープ	○	生揚げ(ごま油なし), 豚肉,赤みそ,・ ハム,鶏肉	牛乳,乾燥わかめ	米,砂糖,片栗粉,春 雨	油,ごま油	人参,ピーマン,赤パ プリカ,チンゲン ツアイ	干し椎茸,きくらげ,白 菜,筍,長ねぎ,にんに く,生姜,きゅうり,も やし,玉ねぎ	707 kcal 27.3 g 22.8 g 3.7 g	
21 水	ねぎ塩ふた丼 野菜の浅漬け コーンとわかめのスープ	○	豚肉	牛乳,乾燥わかめ	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	あさつき,人参,小松 菜	玉ねぎ,長ねぎ,にんに く,生姜,大根,白菜, しめじ,とうもろこし	740 kcal 28.5 g 24.4 g 3.6 g	
22 木	ごはん 初夏のチキンカレー コーンサラダ 紅白ポンチ	○	鶏肉	牛乳	米,じゃがいも,小 麦粉,砂糖,白玉,白 玉	油,・マーガリン (乳なし)	人参,チンゲンツアイ, 小松菜	にんにく,生姜,玉ね ぎ,枝豆,キャベツ,も やし,とうもろこし,み かん	926 kcal 24.8 g 26.2 g 2.7 g	
23 金	フレンチチキンカツ丼 豚汁 冷凍みかん	○	鶏肉,豚肉,油揚げ (ごま油なし),白み そ,赤みそ	牛乳	米,小麦粉,パン粉 (卵・乳なし),生パン 粉(卵・乳なし),コー ンレグ(卵・乳なし),こ んにゃく,じゃがいも	油	人参,小松菜	春キャベツ,大根,ごぼ う,長ねぎ,冷凍みかん	929 kcal 32.9 g 31.9 g 2.6 g	
24 土	<b>弁当日 (体育祭)</b>									
27 火	<b>弁当日 (体育祭予備日)</b>									
28 水	新ごぼうごはん 鯉と大根の煮物 豆腐と小松菜のお吸物	○	豚バラ(スライス),油 揚げ(ごま油なし),か つお,絹ごし豆腐	牛乳	米,・しらたき,片 栗粉,こんにゃく, 砂糖	油	人参,いんげん,小松 菜	ごぼう,生姜,生姜汁, にんにく,大根,干し椎 茸	722 kcal 29.4 g 24.1 g 3.8 g	
29 木	親子丼 うの花炒り煮 じゃが芋のみそ汁	○	鶏肉,卵,おから,油 揚げ(ごま油なし), 白みそ,赤みそ	牛乳,きざみのり	米,砂糖,片栗粉,系 こんにゃく,じゃがい も	油	人参,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎 茸	683 kcal 27.8 g 19.9 g 3.8 g	
30 金	ごはん 油淋鶏(クーリンチー) 大豆もやしのナムル ビーフンスープ	○	鶏肉,豚肉	牛乳	米,片栗粉,じゃがい も,砂糖,ビーフ ン	油,ごま油	人参,小松菜	にんにく,長ねぎ,大豆 もやし,干し椎茸,大 根,もやし,筍	739 kcal 28.8 g 25.6 g 3.3 g	



## 5月の給食目標



## 朝ごはんを食べて学校へ行こう!

※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。  
 ※今年度よりホームページの献立表を見るためのパスワードは不要になりました。

### ★お知らせ★

全学年: 2日(金)調理校である深大寺小学校が振替休業日のため給食はありません。※お弁当を持ってきてください。  
 全学年: 24日(土)体育祭, 27日(火)体育祭予備日のため給食はありません。※お弁当を持ってきてください。  
 26日(月)体育祭の振替休業日です。



# 2025年 5月献立表(全15回)



調布市立第七中学校はしうち教室

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		1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	中華おこわ 花シューマイ 五目中華スープ	○	・焼豚(卵・乳なし) 豚肉、押し豆腐、 ホタテ、鶏肉	牛乳	もち米、米、片栗粉、 しゅうまいの皮	ごま油	人参、チンゲンツァイ	筍、干し椎茸、グリーン ピース、玉ねぎ、生姜 汁、きくらげ、もやし、 長ねぎ	625 kcal 27.4 g 17.5 g 3.5 g
2 金	弁当日(調理校である深大寺小学校が振替休業日のため)								
7 水	しょうゆラーメン じゃがまるくん ピーズサラダ	○	・ナルト(卵・乳なし) 豚肉、豆乳、ミックス 野菜	牛乳、焼のり	蒸し中華めん(卵・乳なし)、 じゃがいも、ホットケーキミックス(卵・乳なし)、 砂糖	ラード、ごま油、油	人参	めんま、長ねぎ、もやし、 生姜汁、キャベツ、 白菜、とうもろこし、枝 豆、玉ねぎ	686 kcal 25.0 g 25.1 g 3.0 g
8 木	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 さつま芋のめった汁(石川県郷土料理)	○	さば、鶏肉、さつま 揚げ(卵・乳なし)、 豚肉、油揚げ(マ油なし)、 白みそ、赤みそ	牛乳	米、砂糖、こんにゃく、 さつま芋	油	人参、小松菜	切干大根、枝豆、大根、 ごぼう、長ねぎ	724 kcal 33.5 g 22.7 g 2.4 g
9 金	ごはん チキンチキンごぼう 豆乳みそ汁	○	鶏肉、油揚げ(マ油なし)、 調整豆乳、白みそ	牛乳	米、片栗粉、じゃがいも、 砂糖	油	人参、あさつき、小松菜	ごぼう、枝豆、大根、え のき、干し椎茸	777 kcal 27.0 g 27.1 g 3.3 g
12 月	チキンライス ツナと大根のサラダ 大豆入りカレースープ	○	鶏肉、ウィンナー、ツナ、 ベーコン、豚肉、大豆	牛乳	米、じゃがいも、片栗粉	油、マーガリン(乳なし)、 エッグフリーチーズ	人参、ピーマン、小松菜、 いんげん	玉ねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、大根、 レモン、キャベツ、 しめじ、セロリ	704 kcal 25.0 g 28.4 g 3.5 g
13 火	チリコンカンライス アスパラガスの和風サラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	○	大豆、金時うすら豆、 豚肉、高野豆腐、ベーコン	牛乳	米、砂糖	油、ごま油	人参、ピーマン、トマト、 アスパラガス	玉ねぎ、セロリ、マッシュ ルーム、にんにく、 生姜、もやし、キャベツ、 ニューサマーオレンジ	776 kcal 29.9 g 23.3 g 3.0 g
14 水	あしたばパン たらきのこ和風マヨ焼き ジャーマンポテト あしたばのスープ(東京都産)	○	たら、白みそ、ベーコン、 鶏肉、絹ごし豆腐	牛乳、チーズ	あしたばパン、砂糖、 じゃがいも、片栗粉	油、エッグフリーチーズ	パセリ、あしたば、人参	しめじ、えのき、エリンギ、 玉ねぎ、にんにく、 長ねぎ	707 kcal 36.7 g 31.1 g 4.1 g
15 木	木島平村のごはん 手作りおかかふりかけ 新じゃが芋のそぼろ煮 のっぺい汁	○	おかか、豚肉、鶏肉、 木綿豆腐、油揚げ(マ油なし)	牛乳	米、系こんにゃく、 新じゃがいも、砂糖、 こんにゃく、片栗粉	油	人参、いんげん、小松菜	玉ねぎ、筍、生姜、大根、 長ねぎ	707 kcal 28.1 g 18.8 g 3.3 g
16 金	弁当日(校外学習)								
19 月	弁当日(校外学習予備日)								
20 火	家常豆腐丼 拌三絲(ハンサンスー) チンゲン菜の中華風スープ	○	生揚げ(マ油なし)、 豚肉、赤みそ、ハム、 鶏肉	牛乳、乾燥わかめ	米、砂糖、片栗粉、 春雨	油、ごま油	人参、ピーマン、赤パ プリカ、チンゲンツァイ	干し椎茸、きくらげ、 白菜、筍、長ねぎ、 にんにく、生姜、きゅうり、 もやし、玉ねぎ	707 kcal 27.3 g 22.8 g 3.7 g
21 水	ねぎ塩ふた丼 野菜の浅漬け コーンとわかめのスープ	○	豚肉	牛乳、乾燥わかめ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	あさつき、人参、小松菜	玉ねぎ、長ねぎ、 にんにく、生姜、大根、 白菜、しめじ、とうもろこし	740 kcal 28.5 g 24.4 g 3.6 g
22 木	ごはん 初夏のチキンカレー コーンサラダ 紅白ポンチ	○	鶏肉	牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、 砂糖、白玉、白玉	油、マーガリン(乳なし)	人参、チンゲンツァイ、 小松菜	にんにく、生姜、玉ねぎ、 枝豆、キャベツ、もやし、 とうもろこし、みかん	926 kcal 24.8 g 26.2 g 2.7 g
23 金	フレンチチキンカツ丼 豚汁 冷凍みかん	○	鶏肉、豚肉、油揚げ(マ油なし)、 白みそ、赤みそ	牛乳	米、小麦粉、パン粉(卵・乳なし)、 生パン粉(卵・乳なし)、 エッフルク(卵・乳なし)、 こんにゃく、じゃがいも	油	人参、小松菜	春キャベツ、大根、ごぼう、 長ねぎ、冷凍みかん	929 kcal 32.9 g 31.9 g 2.6 g
24 土	土曜授業(午前中のみ)								
27 火	弁当日(本校体育祭予備日)								
28 水	新ごぼうごはん 鯉と大根の煮物 豆腐と小松菜のお吸物	○	豚肉、油揚げ(マ油なし)、 かつお、絹ごし豆腐	牛乳	米、しらたき、片栗粉、 こんにゃく、砂糖	油	人参、いんげん、小松菜	ごぼう、生姜、生姜汁、 にんにく、大根、干し椎茸	722 kcal 29.4 g 24.1 g 3.8 g
29 木	親子丼 うの花炒り煮 じゃが芋のみそ汁	○	鶏肉、卵、おから、油揚げ(マ油なし)、 白みそ、赤みそ	牛乳、さざみのり	米、砂糖、片栗粉、 系こんにゃく、じゃがいも	油	人参、小松菜	玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸	683 kcal 27.8 g 19.9 g 3.8 g
30 金	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 大豆もやしのナムル ビーフンスープ	○	鶏肉、豚肉	牛乳	米、片栗粉、じゃがいも、 砂糖、ビーフン	油	人参、小松菜	にんにく、長ねぎ、大豆、 もやし、干し椎茸、大根、 もやし、筍	739 kcal 28.8 g 25.6 g 3.3 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。

### ★お知らせ★

全学年：2日(金)調理校である深大寺小学校が振替休業日のため給食はありません。**※お弁当を持ってきてください。**

全学年：16日(金)校外学習、19日(月)校外学習予備日のため給食はありません。**※お弁当を持ってきてください。**

全学年：27日(火)本校体育祭予備日のため給食はありません。**※お弁当を持ってきてください。**

26日(月)土曜授業の振替休業日です。