



2025年 11月献立表(全15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		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 食糖相当量
			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	
4 火	栗おこわ 鶏つくね焼き もやしとわかめの和え物 いものご汁(秋田県郷土料理)	○	あすき(乾),鶏肉, 押し豆腐,油揚げ (ドヤ油なし)	牛乳,乾燥わかめ	人参,せり	玉ねぎ,長ねぎ,生姜, 大根,油揚げ,にんじん など	米,もち米,片栗粉, 砂糖,こんにゃく,里芋	くり,油	637 kcal 25.4 g 18.0 g 3.5 g
5 水	ごはん 白身魚のもみじ焼き キャベツの香味和え 水菜のはりはり汁	○	たら,豚肉,油揚げ (ドヤ油なし)	牛乳	人参,パセリ,小松 菜,水菜	しめじ,もやし, キャベツ,長ねぎ, えのき,干し椎茸	米,砂糖	イッケ フリーマヨネーズ,ご ま油	622 kcal 30.5 g 21.3 g 2.7 g
6 木	スイートポテトースト 秋の味覚シチュー 白いんげん豆のサラダ	○	鮭,鶏肉,いんげん まめ,ひよこ豆	牛乳,生クリーム	かぼちゃ,人参,赤 パプリカ,小松菜	玉ねぎ,しめじ, キャベツ,とうも ろこし	食パン(卵なし),さ つまいもペースト, はちみつ,砂糖, じゃがいも,小麦 粉	バター,油	739 kcal 28.4 g 28.8 g 3.1 g
7 金	ジャンバラヤ 骨付きカリブチキン ひよこ豆とキャベツのスープ	○	鶏肉,・ベーコン, ひよこ豆	牛乳	ピーマン,赤パブ リカ,人参,小松菜	玉ねぎ,マッシュル ーム,にんにく, 生姜,キャベツ,セ ロリー	米,はちみつ,小麦 粉,片栗粉,じゃが いも	油	672 kcal 34.4 g 22.1 g 3.0 g
10 月	厚揚げそぼろ丼 大根の味噌汁 さつまいもの黒ネコボール	○	生揚げ(ドヤ油な し),豚肉,鶏肉,赤み そ,木綿豆腐,白みそ, いんげんまめ	牛乳,生クリーム	人参,ピーマン,赤 パプリカ,小松菜	干し椎茸,きくら げ,白菜,筍,長ね ぎ,にんにく,生姜, 大根	米,砂糖,片栗粉,さ つまいもペースト	炒め油,ごま油,バ ター	722 kcal 25.9 g 23.1 g 2.9 g
11 火	スパゲティミートソース 大根と小松菜のサラダ ピーチパイ	○	豚肉,鶏肉,・ベー コン,ひよこ豆	牛乳	人参,トマト,トマ トピューレ,小松 菜	玉ねぎ,セロリー, マッシュルーム,に んにく,大根,も やし,もも	スパゲッティ, じゃがいも,砂糖, 冷凍バジ-ト・リボン 食品,12*12(卵 なし),粉糖	オリーブ油,油	710 kcal 29.7 g 21.7 g 3.1 g
12 水	ごはん 手作り小魚ふりかけ ししゃものパリパリ揚げ じゃがいものきんぴら 豆乳みそ汁	○	粉かつお,豚肉,調 整豆乳,白みそ	牛乳,じゃこ,青の り,ししゃも	人参,小松菜	ごぼう,大根,えの き	米,ごとうざの皮, 小麦粉,糸こんにゃく, じゃがいも,砂糖	油	645 kcal 27.3 g 17.4 g 2.9 g
13 木	タコライス もずくスープ 青空ゼリー	○	豚肉,鶏肉,ひよこ 豆,ツナ	牛乳,もずく,ア ガー	人参,あさつき	にんにく,生姜,玉 ねぎ,セロリー, キャベツ,大根,え のき,生姜汁,レモ ン	米,片栗粉,はちみ つ,砂糖	油	689 kcal 25.0 g 17.6 g 2.6 g
18 火	木島平村のきのこのピラフ ひよこ豆入りカレースープ スイートポテト	木島平村姉妹都 市姉妹40周年	鶏肉,・ベーコン, ひよこ豆	牛乳,生クリーム	人参,小松菜	玉ねぎ,えのき,し めじ,にんにく, キャベツ,セロリー	米,じゃがいも,片 栗粉,さつまいも, 砂糖	油,バター	688 kcal 23.3 g 21.8 g 2.3 g
19 水	木島平村のごはん 豆腐の真砂揚げ 白菜の塩こぶ和え 木島平村のきのこの吸物		押し豆腐,鶏肉,大 豆,エビ,油揚げ(ド ヤ油なし)	牛乳,干ひじき,塩 昆布	人参	長ねぎ,キャベツ, 白菜,大根,なめ こ,しめじ,えの き,きくらげ(ゆ で)	米,片栗粉,砂糖	油	627 kcal 22.7 g 18.4 g 3.1 g
20 木	ごはん 鰯の文化干し かぼす 切干大根の煮物 冬野菜の五目汁	○	さば,鶏肉,・さつ ま揚げ(卵・乳な し),油揚げ(ドヤ 油なし)	牛乳	人参,小松菜	切干大根,枝豆,長 ねぎ,大根,かぼす	米,砂糖,里芋,片栗 粉	油	674 kcal 31.4 g 20.9 g 2.3 g
21 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）								
25 火	ごはん タラのチリソース コーンポテト レンズ豆のスープ	○	たら,・ベーコン, レンズまめ,豚糸 切り肉	牛乳	パセリ,人参,ほう れん草	長ねぎ,生姜,玉ね ぎ,とうもろこし, にんにく,えのき, キャベツ	米,片栗粉,小麦粉, 砂糖,じゃがいも	油,ラー油(ごま油)	679 kcal 30.9 g 17.2 g 3.3 g
26 水	マーボー丼 かきたまスープ 果物(柿)	○	木綿豆腐,豚肉,高 野豆腐,赤みそ,鶏 肉,卵	牛乳,乾燥わかめ	人参,にら,ほうれ ん草	筍,干し椎茸,長ね ぎ,にんにく,生姜, 玉ねぎ,もや しかき	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	735 kcal 31.4 g 24.1 g 3.7 g
27 木	ぬりかべトースト 蒸し鶏とじゃがいものサラダ 白菜とさつま芋の炒め煮 『ゲゲゲ忌献立』	○	きな粉,鶏肉,・ ベーコン	牛乳,乾燥わかめ, 生クリーム	人参	大根,キャベツ,し めじ,白菜,玉ねぎ	食パン(卵なし),は ちみつ,砂糖,ポン 菓子,じゃがいも, さつまいも,小麦 粉	・マーガリン(乳 なし),ねりごま,ご ま油,油,バター	764 kcal 27.7 g 35.6 g 3.4 g
28 金	ごはん 大山鶏のみぞ漬け焼き 白菜と青菜のらっきょう和え 吳汁(鳥取県郷土料理)	○	鶏肉,赤みそ,・ハ 丁味噌,豚肉,大豆, 白みそ	牛乳	ほうれん草,人参	にんにく,玉ねぎ, 白菜,らっきょう (甘酢漬),ごぼう, 大根,長ねぎ	米,砂糖,こんにゃく	油	737 kcal 32.2 g 26.3 g 3.2 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：14日（金）、17日（月）
期末考査のため給食はありません。試験終了後下校します。18日（火）は給食を食べて下校します。

全学年：21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。お弁当を持参してください。



2025年 11月献立表(全13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		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 食塩相当量	
			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		
4 火	栗おこわ 鶏つくね焼き もやしとわかめの和え物 いものこ汁(秋田県郷土料)	○	あずき(乾),鶏肉, 押し豆腐,油揚げ (マヨ油なし)	牛乳,乾燥わかめ	人参,せり	玉ねぎ,長ねぎ,生姜, 姜汁,もやし,しなめ こ,まいたけ,干し 椎茸	米,もち米,片栗粉, 砂糖,こんにゃく, 里芋	くり,油	637 kcal 25.4 g 18.0 g 3.5 g	
5 水	ごはん 白身魚のもみじ焼き キャベツの香味和え 水菜のはりはり汁	○	たら,豚肉,油揚げ (マヨ油なし)	牛乳	人参,パセリ,小松 菜,水菜	しめじ,もやし, キャベツ,長ねぎ, えのき,干し椎茸	米,砂糖	イッケ フリーマネーズ,ご ま油	622 kcal 30.5 g 21.3 g 2.7 g	
6 木	スイートポテトースト 秋の味覚シチュー 白いんげん豆のサラダ	○	鮭,鶏肉,いんげん まめ,ひよこ豆	牛乳,生クリーム	かぼちゃ,人参,赤 パプリカ,小松菜	玉ねぎ,しめじ, キャベツ,とうもろ こし	食パン(卵なし),さ つまいもペースト, はちみつ,砂糖, じゃがいも,小麦粉	バター,油	739 kcal 28.4 g 28.8 g 3.1 g	
7 金	ジャンバラヤ 骨付きカリブチキン ひよこ豆とキャベツのスープ	○	鶏肉,・ベーコン, ひよこ豆	牛乳	ピーマン,赤パブ リカ,人参,小松菜	玉ねぎ,マッシュ ルーム,にんにく, 生姜,キャベツ,セ ロリー	米,はちみつ,小麦 粉,片栗粉,じゃが いも	油	672 kcal 34.4 g 22.1 g 3.0 g	
10 月	厚揚げそぼろ丼 大根の味噌汁 さつまいもの黒ネコボール	○	生揚げ(マヨ油な し),豚肉,鶏肉,赤み そ,木綿豆腐,白み そ,いんげんまめ	牛乳,生クリーム	人参,ピーマン,赤 パプリカ,小松菜	干し椎茸,きくら げ,白菜,筍,長ねぎ, にんにく,生姜,大 根	米,砂糖,片栗粉,さ つまいもペースト	炒め油,ごま油,バ ター	722 kcal 25.9 g 23.1 g 2.9 g	
11 火	スマゲティミートソース 大根と小松菜のサラダ ピーチパイ	○	豚肉,鶏肉,・ベー コン,ひよこ豆	牛乳	人参,トマト,トマ トピューレ,小松 菜	玉ねぎ,セロリー, マッシュルーム,に んにく,大根,もや し,もも	スマゲティ,じゅ がいも,砂糖,冷凍 パイ・リボン食品, 12*12(卵なし),粉 糖	オリーブ油,油	710 kcal 29.7 g 21.7 g 3.1 g	
12 水	ごはん 手作り小魚ふりかけ ししゃものパリパリ揚げ じゃがいものきんびら 豆乳みそ汁	○	粉かつお,豚肉,調 整豆乳,白みそ	牛乳,じゃこ,青の り,ししゃも	人参,小松菜	ごぼう,大根,えの き	米,ごとうざの皮, 小麦粉,糸こんにゃ く,じゃがいも,砂 糖	油	645 kcal 27.3 g 17.4 g 2.9 g	
17 月	弁当日(本校の期末考査のため)									
18 火	木島平村のきのこのピラフ ひよこ豆入りカレースープ スイートポテト	木島平村姉妹都 市盟約40周年	○	鶏肉,・ベーコン, ひよこ豆	牛乳,生クリーム	人参,小松菜	玉ねぎ,えのき,し めじ,にんにく, キャベツ,セロリー	米,じゃがいも,片 栗粉,さつまいも, 砂糖	油,バター	688 kcal 23.3 g 21.8 g 2.3 g
19 水	木島平村のごはん 豆腐の真砂揚げ 白菜の塩こぶ和え 木島平村のきのこの吸物		○	押し豆腐,鶏肉,大 豆,エビ,油揚げ(マ ヨ油なし)	牛乳,干ひじき,塩 昆布	人参	長ねぎ,キャベツ, 白菜,大根,なめこ, しめじ,えのき,き くらげ(ゆで)	米,片栗粉,砂糖	油	627 kcal 22.7 g 18.4 g 3.1 g
20 木	ごはん 鰯の文化干し かぼす 切干大根の煮物 冬野菜の五目汁	○	さば,鶏肉,・さつ ま揚げ(卵・乳な し),油揚げ(マヨ油 なし)	牛乳	人参,小松菜	切干大根,枝豆,長 ねぎ,大根,かぼす	米,砂糖,里芋,片栗 粉	油	674 kcal 31.4 g 20.9 g 2.3 g	
21 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)									
25 火	ごはん タラのチリソース コーンポテト レンズ豆のスープ	○	たら,・ベーコン, レンズまめ,豚糸切 り肉	牛乳	パセリ,人参,ほう れん草	長ねぎ,生姜,玉ね ぎ,とうもろこし, にんにく,えのき, キャベツ	米,片栗粉,小麦粉, 砂糖,じゃがいも	油,ラー油(ごま油)	679 kcal 30.9 g 17.2 g 3.3 g	
26 水	マー婆ー丼 かきたまスープ 果物(柿)	○	木綿豆腐,豚肉,高 野豆腐,赤みそ,鶏 肉,卵	牛乳,乾燥わかめ	人参,にら,ほうれ ん草	筍,干し椎茸,長ね ぎ,にんにく,生姜, 玉ねぎ,もやし,か き	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	735 kcal 31.4 g 24.1 g 3.7 g	
27 木	ぬりかべトースト 蒸し鶏とじゃがいものサラダ 白菜とさつま芋のリーフ煮	○	きな粉,鶏肉,・ ベーコン	牛乳,乾燥わかめ, 生クリーム	人参	大根,キャベツ,し めじ,白菜,玉ねぎ	食パン(卵なし)は ちみつ,砂糖,ポン 菓子,じゃがいも, さつまいも,小麦粉	・マーガリン(乳 なし),ねりごま,ご ま油,油,バター	764 kcal 27.7 g 35.6 g 3.4 g	



『食事のマナーを見直し、感謝して食べよう』

※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。

★お知らせ★

全学年: 13日(木)、14日(金) 期末考査のため給食はありません。試験終了後下校します。

全学年: 17日(月) 本校の期末考査のため給食はありません。お弁当を持参してください。

全学年: 21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。お弁当を持参してください。

全学年: 28日(金) 校外学習のため給食はありません。お弁当を持参してください。