



# 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 菜	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 (ごま油なし)	牛乳,乾燥わかめ	人参,せり	玉ねぎ,長ねぎ,生 姜汁,もやし,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 (ごま油なし)	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	エッグ フリーマーズ,ご ま油	622 kcal 30.5 g 21.3 g 2.7 g
6 木	スイートポテト 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,ベース 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,赤パプ 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(ごま油な 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, 冷凍パスタ,味の 素,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,ぎょうざの皮, 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 スイートポテト	○	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(ご ま油なし)	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 鱈の文化干し 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(ごま 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,豚系 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 白菜とさつま芋のクリーム煮	○	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,ボン 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 大山鶏のみそ漬け焼き 白菜と青菜のらっきょう和え 呉汁(鳥取県郷土料理)	○	鶏肉,赤みそ,・八 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
11月の給食目標		『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: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 (ごま油なし)	牛乳、乾燥わかめ	人参、せり	玉ねぎ、長ねぎ、生 姜汁、もやし、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 (ごま油なし)	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	エッグフリーマーガリン、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、赤パプ 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(ごま油な 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 パイン、フルーツ食品・ 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 ししゃものバリバリ揚げ 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、ぎょうざの皮、 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	○	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(ご ま油なし)	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 鯖の文化干し 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(ごま油 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、豚系切 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 白菜とさつま芋のクリーム煮	○	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、ボン 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
11月の給食目標		『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。