



2026年 1月献立表(全14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・果物	炭水化物	油脂	
9 金	年明けうどん おすわり(富山県郷土料理) 開口笑	○	鶏肉,かまぼこ(卵・乳なし),油揚げ(豆油なし)	牛乳	人参,小松菜	干し椎茸,筍,大根,長ねぎ,ゆず果汁	冷凍うどん(卵・乳なし),片栗粉,糸こんにゃく,砂糖,小麦粉,さつまいもペースト	油,白ごま	678 kcal 20.7 g 22.7 g 2.7 g
13 火	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え かぶのみそ汁	○	さば,赤みそ,白みそ	牛乳	人参,小松菜,かぶの葉	生姜,白菜,もやし,かぶ,長ねぎ	米,砂糖	すりごま	645 kcal 29.0 g 21.1 g 3.8 g
14 水	チキンライス ツナと大根のサラダ ひよこ豆入りカレースープ	○	鶏肉,ウインナー,ツナ,ベーコン,ひよこ豆	牛乳	人参,ピーマン,小松菜	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,セロリー	米,じゃがいも,片栗粉	油,マーガリン(卵なし),ヨーグルトヨーグルト	694 kcal 26.6 g 25.6 g 3.4 g
15 木	ごはん 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 けの汁(青森県郷土料理)	○	あかうお,鶏肉,油揚げ(豆油なし),大豆,赤みそ,白みそ	牛乳	人参,小松菜	長ねぎ,生姜汁,切干大根,枝豆,ごぼう,大根	米,砂糖,こんにゃく	油	638 kcal 31.7 g 15.4 g 3.4 g
16 金	中華おこわ 花シユーマイ 五目中華スープ	○	鶏肉,焼豚(卵・乳なし),豚肉,押し豆腐	牛乳	人参,チンゲンツアイ	筍,干し椎茸,グリンピース,玉ねぎ,生姜汁,きくらげ,もやし,長ねぎ	もち米,米,片栗粉,しゅうまいの皮	ごま油	605 kcal 25.9 g 17.2 g 3.1 g
19 月	ミルクパン 白身魚のコーンフレーク揚げ レモンドレッシングサラダ 冬野菜のスープ	○	たら	牛乳	人参,小松菜	にんにく,キャベツ,もやし,とうもろこし,玉ねぎ,レモン,白菜,大根	ミルクパン(柏),小麦粉,片栗粉,ヨーグルト(卵・乳なし),砂糖	油	683 kcal 32.3 g 20.3 g 3.0 g
20 火	親子丼 うの花の炒り煮 じゃが芋のみそ汁	○	鶏肉,卵,おから,油揚げ(豆油なし),白みそ,赤みそ	牛乳,きざみのり	人参,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎茸	米,砂糖,片栗粉,糸こんにゃく,じゃがいも	油	679 kcal 27.6 g 19.9 g 3.8 g
21 水	ごはん ししゃものごま焼き じゃがいものきんぴら 白菜の豆乳味噌鍋	○	豚肉,木綿豆腐,調整豆乳,赤みそ,白みそ	牛乳,ししゃも	人参,小松菜,チンゲンツアイ	ごぼう,にんにく,生姜,玉ねぎ,しめじ,白菜,長ねぎ	米,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖,・しらたき	白ごま,油,ねりごま	678 kcal 32.4 g 22.2 g 3.1 g
22 木	マーボー丼 もやしのピリ辛サラダ 参鶏湯風スープ	○	木綿豆腐,豚肉,高野豆腐,赤みそ,鶏肉	牛乳	人参,にら,小松菜	筍,干し椎茸,長ねぎ,にんにく,生姜,キャベツ,もやし,生姜汁	米,砂糖,片栗粉,春雨,もち米	油,ごま油	745 kcal 34.1 g 25.7 g 3.4 g
23 金	ターメリックライス シーフードクリームソース 白いんげん豆のサラダ オレンジゼリー	○	鶏肉,エビ,イカ,あさり,いんげんまめ,ひよこ豆	牛乳,生クリーム,アガー	ブロッコリー,人参,小松菜	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,キャベツ,とうもろこし,オレンジジュース	米,小麦粉,砂糖	油,バター	759 kcal 25.4 g 24.1 g 2.2 g
26 月	弁当(調理校である深大寺小学校が振替休業日のため)								
27 火	ソフト麺 カレーシチュー 竹輪の磯辺揚げ キャベツの塩もみ	全国学校 給食週間 ソフト麺	○	豚肉,竹輪(卵・乳なし)	牛乳,青のり	人参,小松菜	玉ねぎ,グリンピース,にんにく,生姜,キャベツ	ソフト麺,じゃがいも,砂糖,小麦粉	721 kcal 29.5 g 25.7 g 4.1 g
28 水	揚げパン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 千草和え		○	鶏肉,油揚げ(豆油なし)	牛乳,生クリーム	人参,かぶの葉,小松菜	白菜,かぶ,玉ねぎ,しめじ,もやし	マーガリンパン(卵なし),グラニュー糖,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,砂糖	796 kcal 27.3 g 36.3 g 1.9 g
29 木	カレーライス フレンチサラダ 果物(バナナ)		○	豚肉	牛乳	人参,小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,白菜,とうもろこし,バナナ	米,じゃがいも,小麦粉,砂糖	827 kcal 23.6 g 25.9 g 2.8 g
30 金	さつまいもと豆のごはん ぶりと大根の煮物 れんこんのスープ		○	大豆,ぶり,豚肉,鶏肉	牛乳	人参,いんげん,小松菜	大根,生姜,長ねぎ,生姜汁,もやし,白菜,れんこん	米,さつまいも,片栗粉,砂糖,こんにゃく,春雨	655 kcal 26.0 g 18.6 g 3.0 g



1月の給食目標



食文化を知ろう

※天候、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。

※2年生: 9日(金), 30日(金) 校外学習のため給食はありません。学年のおたよりを確認してください。

※全学年: 26日(月) 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。

☆☆第七中の学校給食週間献立☆☆

- 27日(火) : 昭和40年頃の給食『ソフト麺の導入』パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフト麺が導入されました。麺の袋を開ける前に、袋の上から先割れスプーンなどで十字に麺を切るなど、当時の学生は色々と工夫をして食べていました。
- 28日(水) : 昭和30年頃の給食『揚げパンの誕生』戦後の日本で育ってきた小学生にとって、給食のパンは貴重な栄養源でした。欠席した児童のためにも美味しいパンを届けたいという調理員さんの想いからパンを油で揚げて砂糖をまぶすというアイデアが生まれたと言われています。
- 29日(木) : 昭和50年頃の給食『米飯給食の導入』当時はご飯を炊く設備がないところが多く、給食にご飯が出るのは珍しいことでした。
- ◎学校給食は単なる昼ご飯ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど様々なことを学ぶための教材となるものです。





2026年 1月献立表(全14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		
9 金	年明けうどん おすわり(富山県郷土料理) 開口笑	○	鶏肉,かまぼこ(卵・ 乳なし),油揚げ(○ △油なし)	牛乳	人参,小松菜	干し椎茸,筍,大根,長 ねぎ,ゆず果汁	冷凍うどん(卵・乳な し),片栗粉,糸こん にゃく,砂糖,小麦粉, さつまいもペースト	油,白ごま	678 kcal 20.7 g 22.7 g 2.7 g	
13 火	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え かぶのみそ汁	○	さば,赤みそ,白み そ	牛乳	人参,小松菜,かぶ の葉	生姜,白菜,もやし,か ぶ,長ねぎ	米,砂糖	すりごま	645 kcal 29.0 g 21.1 g 3.8 g	
14 水	チキンライス ツナと大根のサラダ ひよこ豆入りカレースープ	○	鶏肉,ウィンナー, ツナ,ベーコン,ひ よこ豆	牛乳	人参,ピーマン,小 松菜	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, セロリー	米,じゃがいも,片栗 粉	油,マーガリン(乳 なし),イッギ フリ-ヨ ネーズ	694 kcal 26.6 g 25.6 g 3.4 g	
15 木	ごはん 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 けの汁(青森県郷土料理)	○	あかうお,鶏肉,油 揚げ(○△油なし), 大豆,赤みそ,白み そ	牛乳	人参,小松菜	長ねぎ,生姜汁,切干 大根,枝豆,ごぼう,大 根	米,砂糖,こんにゃく	油	638 kcal 31.7 g 15.4 g 3.4 g	
16 金	中華おこわ 花シユーマイ 五目中華スープ	○	鶏肉,焼豚(卵・乳な し),豚肉,押し豆腐	牛乳	人参,チンゲン ツアイ	筍,干し椎茸,グリン ピース,玉ねぎ,生姜 汁,きくらげ,もやし, 長ねぎ	もち米,米,片栗粉, しゅうまいの皮	ごま油	605 kcal 25.9 g 17.2 g 3.1 g	
19 月	ミルクパン 白身魚のコーンフレーク揚げ レモンドレッシングサラダ 冬野菜のスープ	○	たら	牛乳	人参,小松菜	にんにく,キャベツ, もやし,とうもろこ し,玉ねぎ,レモン,白 菜,大根	ミルクパン(柏),小 麦粉,片栗粉,コーンフレー ク(卵・乳なし),砂糖	油	683 kcal 32.3 g 20.3 g 3.0 g	
20 火	親子丼 うの花の炒り煮 じゃが芋のみそ汁	○	鶏肉,卵,おから,油 揚げ(○△油なし), 白みそ,赤みそ	牛乳,きざみのり	人参,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ,干し 椎茸	米,砂糖,片栗粉,糸こん にゃく,じゃがいも	油	679 kcal 27.6 g 19.9 g 3.8 g	
21 水	ごはん ししゃものごま焼き じゃがいものきんぴら 白菜の豆乳味噌鍋	○	豚肉,木綿豆腐,調 整豆乳,赤みそ,白 みそ	牛乳,ししゃも	人参,小松菜,チン ゲンツアイ	ごぼう,にんにく,生 姜,玉ねぎ,しめじ,白 菜,長ねぎ	米,糸こんにゃく, じゃがいも,砂糖, しらたき	白ごま,油,ねりご ま	678 kcal 32.4 g 22.2 g 3.1 g	
22 木	マーボー丼 もやしのピリ辛サラダ 参鶏湯風スープ	○	木綿豆腐,豚肉,高 野豆腐,赤みそ,鶏 肉	牛乳	人参,にら,小松菜	筍,干し椎茸,長ねぎ, にんにく,生姜,キャ ベツ,もやし,生姜汁	米,砂糖,片栗粉,春雨, もち米	油,ごま油	745 kcal 34.1 g 25.7 g 3.4 g	
23 金	ターメリックライス シーフードクリームソース 白いんげん豆のサラダ オレンジゼリー	○	鶏肉,エビ,イカ,あ さり,いんげんま め,ひよこ豆	牛乳,生クリーム, アガー	フロッコリー,人 参,小松菜	玉ねぎ,マッシュルー ム,にんにく,キャベ ツ,とうもろこし,オ レンジジュース	米,小麦粉,砂糖	油,バター	759 kcal 25.4 g 24.1 g 2.2 g	
27 火	ソフト麺 カレーシチュー 竹輪の磯辺揚げ キャベツの塩もみ	全国学校 給食週間	○	豚肉,竹輪(卵・乳な し)	牛乳,青のり	人参,小松菜	玉ねぎ,グリンピー ス,にんにく,生姜, キャベツ	ソフト麺,じゃがい も,砂糖,小麦粉	油,バター	721 kcal 29.5 g 25.7 g 4.1 g
28 水	揚げパン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 千草和え		○	鶏肉,油揚げ(○△油 なし)	牛乳,生クリーム	人参,かぶの葉,小 松菜	白菜,かぶ,玉ねぎ, しめじ,もやし	マーガリンパン(卵 なし),グラニュー糖, じゃがいも,マカロ ニ,小麦粉,砂糖	油,バター	796 kcal 27.3 g 36.3 g 1.9 g
29 木	カレーライス フレンチサラダ 果物(バナナ)		○	豚肉	牛乳	人参,小松菜	にんにく,生姜,玉ね ぎ,キャベツ,白菜,と うもろこし,バナナ	米,じゃがいも,小麦 粉,砂糖	油,バター	827 kcal 23.6 g 25.9 g 2.8 g
30 金	さつまいもと豆のごはん ぶりと大根の煮物 れんこんのスープ	↓	○	大豆,ぶり,豚肉,鶏 肉	牛乳	人参,いんげん,小 松菜	大根,生姜,長ねぎ,生 姜汁,もやし,白菜,れ んこん	米,さつまいも,片栗 粉,砂糖,こんにゃく, 春雨	油	655 kcal 26.0 g 18.6 g 3.0 g



食文化を知ろう

※天候,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。

※26日(月)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。

★☆第七中の学校給食週間献立★☆

- 27日(火) : 昭和40年頃の給食『ソフト麺の導入』パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフト麺が導入されました。麺の袋を開ける前に、袋の上から先割れスプーンなどで十字に麺を切るなど、当時の学生は色々と工夫をして食べていました。
- 28日(水) : 昭和30年頃の給食『揚げパンの誕生』戦後の日本で育ってきた小学生にとって、給食のパンは貴重な栄養源でした。欠席した児童のためにも美味しいパンを届けたいという調理員さんの想いからパンを油で揚げて砂糖をまぶすというアイデアが生まれたと言われています
- 29日(木) : 昭和50年頃の給食『米飯給食の導入』当時はご飯を炊く設備がないところが多く、給食にご飯が出るのは珍しいことでした。
- ◎学校給食は単なる屋ご飯ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど様々なことを学ぶための教材となるものです。

