



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 おすわい(富山県郷土料理) 開口笑	○	鶏肉,かまぼこ(卵・乳なし),油揚げ(ごま油なし)	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	米,じゃがいも,片栗粉	油,マーガリン(乳なし),エッグフリーマーガリン	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(ごま油なし),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 花シューマイ 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,グリーンピース,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레이크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(粕),小麦粉,片栗粉,コーン(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(ごま油なし),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	弁当日(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	○	豚肉,竹輪(卵・乳なし)	牛乳,青のり	人参,小松菜	玉ねぎ,グリーンピース,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(ごま油なし)	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
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。





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 おすわい(富山県郷土料理) 開口笑	○	鶏肉,かまぼこ(卵・乳なし),油揚げ(ごま油なし)	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	米,じゃがいも,片栗粉	油,マーガリン(乳なし),エッグフリーマーガリン	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(ごま油なし),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 花シューマイ 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,グリーンピース,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레이크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레이크(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(ごま油なし),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
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	○	豚肉,竹輪(卵・乳なし)	牛乳,青のり	人参,小松菜	玉ねぎ,グリーンピース,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 干草和え	○	鶏肉,油揚げ(ごま油なし)	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



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。

※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。

