



2026年 2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		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		
2月	シュガートースト パリパリハニーサラダ 豆腐ストロガノフ	○	豚肉,・ベーコン,木綿豆腐	牛乳	人参,小松菜	キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんにく,セロリー	食パン(卵なし),グラニュー糖,じゃがいも,はちみつ,砂糖,小麦粉	バター,油	638 kcal 22.9 g 30.9 g 3.0 g	
3火	いわしのかば焼き丼 大豆ときやべつのおかか和え じゃが芋のみぞ汁	○	いわし,大豆,おかか,白みそ,赤みそ	牛乳	人参,小松菜	生姜汁,キャベツ,もやし,玉ねぎ,長ねぎ	米,片栗粉,中ざら糖,じゃがいも	油	671 kcal 25.1 g 18.5 g 3.1 g	
4水	クッパ(α米) 五色サラダ じゃが芋ケーキ	○	鶏肉,卵	牛乳,乾燥わかめ,生クリーム	人参,小松菜	大根,筍,干し椎茸,長ねぎ,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	米,砂糖,じゃがいも,小麦粉	ごま油,油,バター	742 kcal 24.6 g 22.6 g 2.7 g	
5木	ごはん 鉄火みそ 大根なべ 豆腐とえのきの味噌汁	○	鶏肉,赤みそ,豚肉,竹輪(卵・乳なし),木綿豆腐,白みそ	牛乳,しらす	人参,にら,水菜	白菜,大根,えのき,長ねぎ	米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	白ごま,油	656 kcal 22.6 g 15.0 g 3.1 g	
6金	ミルクパン フィッシュカツ コーンポテト 冬野菜のスープ	○	たら	牛乳	パセリ,人参,小松菜	玉ねぎ,とうもろこし,にんにく,白菜,大根	ミルクパン(卵・卵なし),小麦粉,パン粉(卵・乳なし),生パン粉(卵・卵大・豆なし),じゃがいも	油	679 kcal 32.7 g 22.0 g 4.0 g	
9月	ごはん イガメンチ 人参の子和え せんべい汁	郷土料理 『青森県』	○	いかすり身,いか角切り,押し豆腐,鶏肉,たらこ,木綿豆腐	牛乳	人参,小松菜	とうもろこし,キャベツ,玉ねぎ,大根,長ねぎ	米,片栗粉,小麦粉・しらす,せんべい(汁用,卵・乳なし)	油	644 kcal 25.1 g 20.3 g 2.2 g
10火	かしわめし がめ煮 かぼちゃだんご汁	○	鶏肉,赤みそ,白みそ	牛乳	人参,万能ねぎ,かぼちゃベースト,小松菜	ごぼう,大根,筍,干し椎茸,生姜,白まいたけ,しめじ,長ねぎ	米,もち米,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,小麦粉	油	646 kcal 20.9 g 14.5 g 3.4 g	
12木	ごはん さばのネギみそ焼き 野菜のおろし和え 田舎汁	○	さば,赤みそ,木綿豆腐,白みそ	牛乳	人参,万能ねぎ,小松菜	長ねぎ,大根,白菜,キャベツ,もやし,しめじ	米,砂糖,じゃがいも	ごま油	658 kcal 29.4 g 21.5 g 3.1 g	
13金	たらこスパゲティ ツナコーンサラダ お豆腐グラウニー	○	・ベーコン,たらこ,ツナ,絹ごし豆腐,豆乳	牛乳,きざみのり	人参,万能ねぎ,小松菜,赤バブリカ	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,枝豆	スパゲッティ,砂糖,小麦粉,粉糖	オリーブ油,・マーガリン(乳なし),油	748 kcal 28.4 g 29.6 g 2.4 g	
16月	カリカリ梅茶漬け じゃが芋のうま煮 青のり大豆	○	豚肉,大豆	牛乳,青のり	三つ葉,人参,小松菜	カリカリ梅,筍,玉ねぎ	米,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖,片栗粉	油	647 kcal 23.4 g 16.1 g 3.2 g	
17火	2色混ぜごはん(たまご・ひき肉) うの花の炒り煮 じゃが芋のみぞ汁	○	豚肉,鶏肉,卵,おから,油揚げ(卵なし),白みそ,赤みそ	牛乳	人参,小松菜	玉ねぎ,生姜,長ねぎ,枝豆	米,砂糖,糸こんにゃく,じゃがいも	油	629 kcal 25.8 g 22.5 g 3.0 g	
18水	夕焼けごはん たらのきのこあんかけ のっぺい汁	○	たら,鶏肉,木綿豆腐	牛乳	人参,あさつき,小松菜	生姜汁,しめじ,えのき,筍,大根,長ねぎ	米,片栗粉,こんにゃく	油	668 kcal 29.2 g 21.3 g 2.9 g	
19木	家常豆腐丼 拌三絲(パンサンスー) チンゲン菜の中華風スープ	○	生揚げ(卵なし),豚肉,赤みそ,木綿豆腐	牛乳,乾燥わかめ	人参,ピーマン,赤バブリカ,チンゲンツアイ	干し椎茸,さくらげ,白菜,筍,長ねぎ,にんにく,生姜,キャベツ,もやし,玉ねぎ	米,砂糖,片栗粉,春雨	油,ごま油	677 kcal 24.2 g 20.6 g 3.7 g	
20金	クロックムッシュサンド シーザーサラダ ガルビュール	世界の料理 『フランス』	○	・ハム,卵,鶏肉,いんげんまめ,・ウィンナー	牛乳,チーズ,粉チーズ	小松菜,人参	キャベツ,とうもろこし,にんにく,玉ねぎ,セロリー	食パン(卵なし),砂糖,じゃがいも	油,オリーブ油	664 kcal 29.9 g 25.0 g 3.9 g
24火	ご飯 いかの玉葱ソース 白菜の塩ごぶ和え きやべつとえのきのみぞ汁	○	イカ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,塩昆布	人参	玉ねぎ,キャベツ,白菜,大根,長ねぎ,えのき	米,片栗粉,砂糖	油	680 kcal 25.2 g 16.8 g 2.9 g	
25水	ガパオライス(α米) フォー タイ風揚げバナナ	○	鶏肉,ひよこ豆,赤みそ	牛乳	人参,赤バブリカ,ほうれん草,チンゲンツアイ	にんにく,玉ねぎ,えのき,黄バブリカ,もやし,バナナ	米,砂糖,片栗粉,フォー,ホットケーキMix(卵・乳・大豆なし)尾張	油	737 kcal 29.3 g 17.8 g 2.6 g	
27金	タコライス もずくスープ 手作り黒糖ちんすこう	○	豚肉,鶏肉,ひよこ豆,ツナ	牛乳,もずく	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	米,片栗粉,砂糖,黒砂糖,小麦粉	油,ラード	712 kcal 25.1 g 19.5 g 2.6 g	



2月の給食目標

※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。

※全学年: 26日(木) : 学年末考査のため給食はありません。試験終了後下校します。27日(金)は給食を食べて下校します。



2026年 2月献立表(全17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		
2月	シュガートースト パリパリハニーサラダ 豆腐ストロガノフ	○	豚肉,・ベーコン,木綿豆腐	牛乳	人参,小松菜	キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんにく,セロリー	食パン(卵なし),グラニュー糖,じゅがいも,はちみつ,砂糖,小麦粉	バター,油	638 kcal 22.9 g 30.9 g 3.0 g	
3火	いわしのかば焼き丼 大豆ときやべつのおかか和え じゃが芋のみぞ汁	○	いわし,大豆,おかか,白みそ,赤みそ	牛乳	人参,小松菜	生姜汁,キャベツ,もやし,玉ねぎ,長ねぎ	米,片栗粉,中ざら糖,じゃがいも	油	671 kcal 25.1 g 18.5 g 3.1 g	
4水	クッパ(α米) 五色サラダ じゃが芋ケーキ	○	鶏肉,卵	牛乳,乾燥わかめ,生クリーム	人参,小松菜	大根,筍,干し椎茸,長ねぎ,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	米,砂糖,じゃがいも,小麦粉	ごま油,油,バター	742 kcal 24.6 g 22.6 g 2.7 g	
5木	ごはん 鉄火みそ 大根なべ 豆腐とえのきの味噌汁	○	鶏肉,赤みそ,豚肉,竹輪(卵・乳なし),木綿豆腐,白みそ	牛乳,しらす	人参,にら,水菜	白菜,大根,えのき,長ねぎ	米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	白ごま,油	656 kcal 22.6 g 15.0 g 3.1 g	
6金	ミルクパン フィッシュカツ コーンボテト 冬野菜のスープ	○	たら	牛乳	パセリ,人参,小松菜	玉ねぎ,とうもろこし,にんにく,白菜,大根	ミルクパン(卵・卵なし),小麦粉,パン粉(卵・乳なし),生パン粉(卵・卵大・豆なし),じゃがいも	油	679 kcal 32.7 g 22.0 g 4.0 g	
9月	ごはん イガメンチ 人参の子和え せんべい汁	郷土料理 『青森県』	○	いかすり身,いか角切り,押し豆腐,鶏肉,たらこ,木綿豆腐	牛乳	人参,小松菜	とうもろこし,キャベツ,玉ねぎ,大根,長ねぎ	米,片栗粉,小麦粉・しらす,せんべい(汁用・卵・乳なし)	油	644 kcal 25.1 g 20.3 g 2.2 g
10火	かしわめし がめ煮 かぼちゃだんご汁	○	鶏肉,赤みそ,白みそ	牛乳	人参,万能ねぎ,かぼちゃベースト,小松菜	ごぼう,大根,筍,干し椎茸,生姜,白まいたけ,しめじ,長ねぎ	米,もち米,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,小麦粉	油	646 kcal 20.9 g 14.5 g 3.4 g	
12木	ごはん さばのネギみそ焼き 野菜のおろし和え 田舎汁	○	さば,赤みそ,木綿豆腐,白みそ	牛乳	人参,万能ねぎ,小松菜	長ねぎ,大根,白菜,キャベツ,もやし,しめじ	米,砂糖,じゃがいも	ごま油	658 kcal 29.4 g 21.5 g 3.1 g	
13金	たらこスパゲティ ツナコーンサラダ お豆腐グラウニー	○	・ベーコン,たらこ,ツナ,絹ごし豆腐,豆乳	牛乳,きざみのり	人参,万能ねぎ,小松菜,赤バブリカ	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,枝豆	スパゲッティ,砂糖,小麦粉,粉糖	オリーブ油,・マーガリン(乳なし),油	748 kcal 28.4 g 29.6 g 2.4 g	
16月	カリカリ梅茶漬け じゃが芋のうま煮 青のり大豆	○	豚肉,大豆	牛乳,青のり	三つ葉,人参,小松菜	カリカリ梅,筍,玉ねぎ	米,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖,片栗粉	油	647 kcal 23.4 g 16.1 g 3.2 g	
17火	2色混ぜごはん(たまご・ひき肉) うの花の炒り煮 じゃが芋のみぞ汁	○	豚肉,鶏肉,卵,おから,油揚げ(卵なし),白みそ,赤みそ	牛乳	人参,小松菜	玉ねぎ,生姜,長ねぎ,枝豆	米,砂糖,糸こんにゃく,じゃがいも	油	629 kcal 25.8 g 22.5 g 3.0 g	
18水	夕焼けごはん たらのきのこあんかけ のっぺい汁	○	たら,鶏肉,木綿豆腐	牛乳	人参,あさつき,小松菜	生姜汁,しめじ,えのき,筍,大根,長ねぎ	米,片栗粉,こんにゃく	油	668 kcal 29.2 g 21.3 g 2.9 g	
19木	家常豆腐丼 拌三絲(パンサンスー) チンゲン菜の中華風スープ	○	生揚げ(卵なし),豚肉,赤みそ,木綿豆腐	牛乳,乾燥わかめ	人参,ピーマン,赤バブリカ,チンゲンツアイ	干し椎茸,さくらげ,白菜,筍,長ねぎ,にんにく,生姜,キャベツ,もやし,玉ねぎ	米,砂糖,片栗粉,春雨	油,ごま油	677 kcal 24.2 g 20.6 g 3.7 g	
20金	クロックムッシュサンド シーザーサラダ ガルビュール	世界の料理 『フランス』	○	・ハム,卵,鶏肉,いんげんまめ,・ウィンナー	牛乳,チーズ,粉チーズ	小松菜,人参	キャベツ,とうもろこし,にんにく,玉ねぎ,セロリー	食パン(卵なし),砂糖,じゃがいも	油,オリーブ油	664 kcal 29.9 g 25.0 g 3.9 g
24火	ご飯 いかの玉葱ソース 白菜の塩ごぶ和え きやべつとえのきのみぞ汁	○	イカ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,塩昆布	人参	玉ねぎ,キャベツ,白菜,大根,長ねぎ,えのき	米,片栗粉,砂糖	油	680 kcal 25.2 g 16.8 g 2.9 g	
25水	ガパオライス(α米) フォー タイ風揚げバナナ	○	鶏肉,ひよこ豆,赤みそ	牛乳	人参,赤バブリカ,ほうれん草,チンゲンツアイ	にんにく,玉ねぎ,えのき,黄バブリカ,もやし,バナナ	米,砂糖,片栗粉,フォー,ホットケーキMix(卵・乳・大豆なし)尾張	油	737 kcal 29.3 g 17.8 g 2.6 g	
27金	タコライス もずくスープ 手作り黒糖ちんすこう	○	豚肉,鶏肉,ひよこ豆,ツナ	牛乳,もずく	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	米,片栗粉,砂糖,黒砂糖,小麦粉	油,ラード	712 kcal 25.1 g 19.5 g 2.6 g	



残さず食べて丈夫な体を作ろう

※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。

※全学年：26日(木)：学年末考査のため給食はありません。試験終了後下校します。27日(金)は給食を食べて下校します。