



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	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 大豆ときゃべつのおかか和え じゃが芋のみそ汁	○	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、中さら糖、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・乳なし)、小麦粉、パン粉(卵・乳なし)、生パン粉(乳、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	○	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、しらたき、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、かぼちゃペースト、小松菜	ごぼう、大根、筍、干し椎茸、生姜、白みそ、だし、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 お豆腐ブラウニー	○	・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、赤パプリカ	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 じゃが芋のみそ汁	○	豚肉、鶏肉、卵、おかから、油揚げ、マ油なし、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(ハンサンスー) チンゲン菜の中華風スープ	○	生揚げ、マ油なし、豚肉、赤みそ、木綿豆腐	牛乳、乾燥わかめ	人参、ピーマン、赤パプリカ、チンゲンツァイ	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	○	・ハム、卵、鶏肉、いんげんまめ、・ウィナー	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	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 白菜の塩こぶ和え きゃべつとえのきのみそ汁	○	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	ガバオライス(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、赤パプリカ、ほうれん草、チンゲンツァイ	にんにく、玉ねぎ、えのき、黄パプリカ、もやし、バナナ	米、砂糖、片栗粉、フォー・ネドゥー・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、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



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	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 大豆ときゃべつのおかか和え じゃが芋のみそ汁	○	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、中さら糖、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・乳なし)、小麦粉、パン粉(卵・乳なし)、生パン粉(乳、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	○	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、しらたき、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、かぼちゃペースト、小松菜	ごぼう、大根、筍、干し椎茸、生姜、白みそ、だし、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 お豆腐ブラウニー	○	・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、赤パプリカ	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 じゃが芋のみそ汁	○	豚肉、鶏肉、卵、おかから、油揚げ、マヨネーズ、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 たらこのきこあんかけ 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(ハンサンスー) チンゲン菜の中華風スープ	○	生揚げ、マヨネーズ、豚肉、赤みそ、木綿豆腐	牛乳、乾燥わかめ	人参、ピーマン、赤パプリカ、チンゲンツァイ	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	○	・ハム、卵、鶏肉、いんげんまめ、・ウィナー	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	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 白菜の塩こぶ和え きゃべつとえのきのみそ汁	○	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	ガバオライス(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、赤パプリカ、ほうれん草、チンゲンツァイ	にんにく、玉ねぎ、えのき、黄パプリカ、もやし、バナナ	米、砂糖、片栗粉、フォー、ネドクミックス(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、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



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。