



2026年 3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	
2月	あしたばパン タラのきのこ和風マヨ焼き ジャーマンポテト あしたばのスープ	○	たら,白みそ,・ベーコン,鶏肉,絹ごし豆腐	牛乳,チーズ	パセリ,あしたば,人參	しめじ,えのき,エリンギ,玉ねぎ,にんにく,長ねぎ	あしたばパン,砂糖,じゃがいも,片栗粉	油,エッグ フリーマーズ	698 kcal 36.4 g 30.4 g 4.0 g
3月	ちらし寿司 チューリップの唐揚げ ほうれん草の吸い物	○	油揚げ(マヨなし),たまご,鶏肉	牛乳,きざみのり	人參,菜の花,小松菜,ほうれん草	ごぼう,干し椎茸,かんぴょう,・紅生姜,にんにく,生姜	米,砂糖,片栗粉,小麦粉	油	695 kcal 25.8 g 21.2 g 3.4 g
4月	しょうゆラーメン ひよこ豆のチキンサラダ じゃがまるくん	○	・ナルト(卵・乳なし),豚肉,鶏肉,ひよこ豆,豆乳	牛乳,焼のり	人參	めんま,長ねぎ,もやし,生姜汁,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	蒸し中華めん(卵・乳なし),砂糖,じゃがいも,・ホットケーキMix(卵・乳・大豆なし)尾張	ラード,ごま油,油	707 kcal 26.8 g 25.4 g 3.2 g
5月	キムタクごはん 花シューマイ ほうれん草の翡翠スープ	○	豚肉,鶏肉,押し豆腐	牛乳	人參,小松菜,ほうれん草	長ねぎ,生姜,にんにく,・大根,カリカリ漬け,キムチ,玉ねぎ,生姜汁	米,片栗粉,・しゅうまいの皮 千切り(大豆なし)	油,ごま油	685 kcal 26.6 g 20.1 g 3.3 g
6月	ターメリックライス キーマカレー ブロッコリーのサラダ サイダー白玉ボンチ	○	豚肉,鶏肉	牛乳	人參,赤パプリカ,ブロッコリー	にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリー,とうもろこし,キャベツ,みかん,パイナップル	米,砂糖,小麦粉,白玉	油,バター	834 kcal 25.4 g 24.2 g 2.2 g
9月	えびとまいたけのバラ天丼 野菜の浅漬け 豆腐のすまし汁 果物(清見オレンジ)	○	エビ,絹ごし豆腐	牛乳	人參,小松菜,糸みつば	まいたけ,しめじ,大根,白菜,えのき,清見オレンジ	米,小麦粉,片栗粉,中ざら糖,砂糖	油,ごま油	681 kcal 22.4 g 20.6 g 2.8 g
10月	チキンライス ひよこ豆入りカレースープ さつまいもの黒ネコボール	○	鶏肉,・ウィンナー,ひよこ豆,いんげんまめ	牛乳,生クリーム	人參,ピーマン,小松菜	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,キャベツ,セロリー	米,じゃがいも,片栗粉,さつまいもペースト,砂糖	油,バター	729 kcal 24.4 g 23.2 g 2.7 g
11月	竹の子ごはん 鶏肉と春野菜の煮物 キャベツの香味和え 果物(いちご)	○	鶏肉,油揚げ(マヨなし),竹輪(卵・乳なし),大豆	牛乳,炊込みご飯用刻み昆布	人參,菜の花,小松菜	筍,大根,筍,干し椎茸,ふき,もやし,キャベツ,長ねぎ,いちご L	米,砂糖,こんにゃく	油,ごま油	651 kcal 25.5 g 19.9 g 2.9 g
12月	ごはん 油淋鶏(ユウリンチー) 大豆もやしのナムル ビーフンスープ	○	鶏肉,豚肉	牛乳	人參,小松菜	にんにく,長ねぎ,もやし,干し椎茸,大根,筍	米,片栗粉,じゃがいも,砂糖,ビーフン	油,ごま油	739 kcal 28.3 g 25.1 g 3.3 g
13月	メキシカンスパゲティ ノンオイルサラダ 抹茶とホワイトチョコのマフィン	○	鶏肉,豚肉	牛乳,乾燥わかめ	人參	玉ねぎ,セロリー,にんにく,生姜,グリーンピース,キャベツ,白菜,もやし,レモン	スパゲッティ,砂糖,・ホットケーキMix(卵・乳・大豆なし)尾張,ホワイトチョコレート,粉糖	オリーブ油,油	773 kcal 29.4 g 27.6 g 2.4 g
16月	ひじきごはん 鶏つくね焼き キンピラごぼう たまごわかめ中華スープ	○	油揚げ(マヨなし),大豆,鶏肉,押し豆腐,豚肉,卵	牛乳,干ひじき,乾燥わかめ	人參,いんげん,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ,生姜汁,ごぼう,とうもろこし	米,砂糖,片栗粉,系こんにゃく,じゃがいも	油	642 kcal 28.4 g 21.3 g 3.6 g
17月	ひつまぶし パリパリサラダ 巣立ちゼリー	○	うなぎ	牛乳,きざみのり,アガー	三つ葉,小松菜,赤パプリカ	キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,すだち(果汁,生)	米,砂糖,じゃがいも,ほちみつ	油	736 kcal 24.3 g 21.7 g 2.8 g
18月	赤米のお赤飯 白身魚の香味ソース 青菜の磯和え お祝いすまし汁 いちごクレープ(乳・卵なし)	○	たら,絹ごし豆腐,・ナルト(柄入り,卵・乳なし)	牛乳,きざみのり,乾燥わかめ	小松菜,人參,菜の花	長ねぎ,えのき,大根	米,赤米,片栗粉,砂糖,お麴,・フレンズイチゴクレープ(卵・乳なし)	油	705 kcal 29.2 g 20.8 g 3.3 g
19月	卒業式								
23月	木島平村のごはん さばのぬか炊き 水菜の信田和え 吉野汁 果物(たんかん)	○	さば,油揚げ(マヨなし),おかか,鶏肉,竹輪(卵・乳なし)	牛乳	水菜,人參,小松菜	白菜,もやし,長ねぎ,だんかん	米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,片栗粉		734 kcal 34.8 g 26.1 g 2.7 g



3月の給食目標

食生活の反省をしよう

※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。

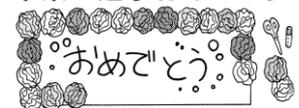
※献立表には,調味料等細かい材料は記載されていませんのでご注意ください。

※下線の献立は卒業,進級お祝い献立です。

※全学年:19日(木)卒業式のため給食はありません。3年生は18日(水)が給食最終日です。

※1,2年生はエプロンを洗濯して修了式までに持ってきてください。

卒業・進学おめでとう!





2026年 3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	
2月	あしたばパン タラのきのこ和風マヨ焼き ジャーマンポテト あしたばのスープ	○	たら,白みそ,・ベーコン,鶏肉,絹ごし豆腐	牛乳,チーズ	パセリ,あしたば,人參	しめじ,えのき,エリンギ,玉ねぎ,にんにく,長ねぎ	あしたばパン,砂糖,じゃがいも,片栗粉	油,イッグルリ-マヨネーズ	698 kcal 36.4 g 30.4 g 4.0 g
3火	ちらし寿司 チュールリップの唐揚げ ほうれん草の吸い物	○	油揚げ(マヨなし),たまご,鶏肉	牛乳,きざみのり	人參,菜の花,小松菜,ほうれん草	ごぼう,干し椎茸,かんぴょう,・紅生姜,にんにく,生姜	米,砂糖,片栗粉,小麦粉	油	695 kcal 25.8 g 21.2 g 3.4 g
4水	しょうゆラーメン ひよこ豆のチキンサラダ じゃがまるくん	○	・ナルト(卵・乳なし),豚肉,鶏肉,ひよこ豆,豆乳	牛乳,焼のり	人參	めんま,長ねぎ,もやし,生姜汁,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	蒸し中華めん(卵・乳なし),砂糖,じゃがいも,・ホットケーキミックス(卵・乳・大豆なし)尾張	ラード,ごま油,油	707 kcal 26.8 g 25.4 g 3.2 g
5木	キムタクごはん 花シューマイ ほうれん草の翡翠スープ	○	豚肉,鶏肉,押し豆腐	牛乳	人參,小松菜,ほうれん草	長ねぎ,生姜,にんにく,・大根カリカリ漬け,キムチ,玉ねぎ,生姜汁	米,片栗粉,・しゅうまいの皮 干切り(大豆なし)	油,ごま油	685 kcal 26.6 g 20.1 g 3.3 g
6金	ターメリックライス キーマカレー ブロッコリーのサラダ サイダー白玉ポンチ	○	豚肉,鶏肉	牛乳	人參,赤パプリカ,ブロッコリー	にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリー,とうもろこし,キャベツ,みかん,パイナップル	米,砂糖,小麦粉,白玉	油,バター	834 kcal 25.4 g 24.2 g 2.2 g
9月	えびとまいたけのバラ天丼 野菜の浅漬け 豆腐のすまし汁 果物(清見オレンジ)	○	エビ,絹ごし豆腐	牛乳	人參,小松菜,糸みつば	まいたけ,しめじ,大根,白菜,えのき,清見オレンジ	米,小麦粉,片栗粉,中ざら糖,砂糖	油,ごま油	681 kcal 22.4 g 20.6 g 2.8 g
10火	チキンライス ひよこ豆入りカレースープ さつまいもの黒ネコボール	○	鶏肉,・ウィンナー,ひよこ豆,いんげんまめ	牛乳,生クリーム	人參,ピーマン,小松菜	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,キャベツ,セロリー	米,じゃがいも,片栗粉,さつまいもペースト,砂糖	油,バター	729 kcal 24.4 g 23.2 g 2.7 g
11水	竹の子ごはん 鶏肉と春野菜の煮物 キャベツの香味和え 果物(いちご)	○	鶏肉,油揚げ(マヨなし),竹輪(卵・乳なし),大豆	牛乳,炊込みご飯用刻み昆布	人參,菜の花,小松菜	筍,大根,筍,干し椎茸,ふき,もやし,キャベツ,長ねぎ,いちご	米,砂糖,こんにゃく	油,ごま油	651 kcal 25.5 g 19.9 g 2.9 g
12木	ごはん 油淋鶏(ユースリンチー) 大豆もやしのナムル ビーフンスープ	○	鶏肉,豚肉	牛乳	人參,小松菜	にんにく,長ねぎ,もやし,干し椎茸,大根,筍	米,片栗粉,じゃがいも,砂糖,ビーフン	油,ごま油	739 kcal 28.3 g 25.1 g 3.3 g
13金	メキシカンズバゲティ ノンオイルサラダ 抹茶とホワイトチョコのマフィン	○	鶏肉,豚肉	牛乳,乾燥わかめ	人參	玉ねぎ,セロリー,にんにく,生姜,グリーンピース,キャベツ,白菜,もやし,レモン	スパゲッティ,砂糖,・ホットケーキミックス(卵・乳・大豆なし)尾張,ホワイトチョコレート,粉糖	オリーブ油,油	773 kcal 29.4 g 27.6 g 2.4 g
16月	ひじきごはん 鶏つくね焼き キンピラごぼう たまごわかめ中華スープ	○	油揚げ(マヨなし),大豆,鶏肉,押し豆腐,豚肉,卵	牛乳,干ひじき,乾燥わかめ	人參,いんげん,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ,生姜汁,ごぼう,とうもろこし	米,砂糖,片栗粉,系こんにゃく,じゃがいも	油	642 kcal 28.4 g 21.3 g 3.6 g
17火	ひつまぶし バリバリサラダ 美立ちゼリー	○	うなぎ	牛乳,きざみのり,アガー	三つ葉,小松菜,赤パプリカ	キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,すだち(果汁,生)	米,砂糖,じゃがいも,はちみつ	油	736 kcal 24.3 g 21.7 g 2.8 g
18水	赤米のお赤飯 白身魚の香味ソース 青菜の磯和え お祝いすまし汁 いちごクレープ(乳・卵なし)	○	たら,絹ごし豆腐,・ナルト(柄入り,卵・乳なし)	牛乳,きざみのり,乾燥わかめ	小松菜,人參,菜の花	長ねぎ,えのき,大根	米,赤米,片栗粉,砂糖,お麩,・フレンズ イチゴクレープ(卵・乳無し)	油	705 kcal 29.2 g 20.8 g 3.3 g
23月	木島平村のごはん さばのぬか炊き 水菜の信田和え 果物(たんかん)	○	さば,油揚げ(マヨなし),おかか,鶏肉,竹輪(卵・乳なし)	牛乳	水菜,人參,小松菜	白菜,もやし,長ねぎ,たんかん	米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,片栗粉		734 kcal 34.8 g 26.1 g 2.7 g

3月の給食目標

食生活の反省をしよう

※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。

※下線の献立は卒業, 進級お祝い献立です。

※3年生は17日(火)が給食最終日です。

卒業・進学おめでとう!

