



2026年 10月献立表(全19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		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える	I 補 たんぱく質 脂質
2 金	ガーリックピラフ	○	ベーコン		米	油、マーガリン(乳なし)	玉ねぎ、とうもろこし、にんにく	721 kcal
	豆腐ステーキ		押し豆腐		片栗粉、砂糖	油	玉ねぎ	26.4 g
	魚とパセリのトマトスープ		たら		じゃがいも、砂糖	オリーブ油、油	トマト、トマトピューレ、小松菜、パセリ	30.0 g
5 月	えびとまいだけのバラ天丼	○	エビ		米、小麦粉、片栗粉、中さら糖	油	まいだけ、しめじ	682 kcal
	野菜の浅漬け				砂糖	ごま油	大根、白菜	22.4 g
	豆腐のすまし汁		絹ごし豆腐				人参、糸みつば	20.6 g
6 火	カレーライス	×	豚肉		米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	油	人参	768 kcal
	秋野菜のサラダ				さつまいも	油	かぼちゃ	20.4 g
	ジョア（ブルーベリー）			ジョアブルーベリー				19.9 g
7 水	しょうゆラーメン	○	ナルト(卵・乳なし)・焼豚(卵・乳なし)	焼のり	蒸し中華めん(卵・乳なし)	ラー油、ごま油	めんま、長ねぎ	658 kcal
	じゃがまるくん		豆乳		じゃがいも、おけい Mix(卵・乳・大豆なし)	油		24.7 g
	もやしとほうれん草のナムル				砂糖	油、ごま油	人参、ほうれん草	22.7 g
8 木	六穀菜めし	○			米、六穀米	ごま油	小松菜	666 kcal
	里芋とこんにゃくの炒め煮		豚バラ(ひけい)、豚肉		里芋、こんにゃく、砂糖	ごま油	人参、いんげん	23.1 g
	小松菜とお麩のみそ汁		白みそ、赤みそ		お麩		小松菜、人参	16.7 g
9 金	ごはん	○			米			672 kcal
	鰯のタンドリーグリル		さば	ヨーグルト	はちみつ		にんにく	30.2 g
	大根サラダ		ハム			油	人参	26.3 g
13 火	レタスのスープ	○	ベーコン				レタス、菊、とうもろこし、長ねぎ	
	さつまいもご飯				米、もち米、さつまいも			608 kcal
	松風焼き		鶏ひき肉、白みそ		片栗粉		玉ねぎ、長ねぎ、生姜	26.5 g
14 水	きのこ青菜の磯和え	○		きざみのり			ほうれん草、人参	15.8 g
	小松菜とお麩のみそ汁		白みそ、赤みそ		お麩		小松菜、人参	
	シシリアン		鶏肉、ホタテ、むきえび	牛乳、生クリーム	スパゲッティ、小麦粉	オリーブ油、バター、油	人参、チンゲンサイ	822 kcal
15 木	イタリアンサラダ	○	ハム		砂糖	油	人参	29.9 g
	キャロットマフィン			牛乳	砂糖、はちみつ、蒸しパン Mix(卵・乳なし)	バター	人参	30.7 g
	ホイコーロー丼		豚肉、豚バラ(ひけい)、赤みそ		米、砂糖、片栗粉	油	人参、ピーマン	695 kcal
16 金	五目中華スープ	○	鶏肉		片栗粉	ごま油	チンゲンサイ、人参	27.3 g
	果物(りんご)							21.9 g
	さつまいものバターライス				米、さつまいも	バター	パセリ	747 kcal
19 月	ハンガリアンシチュー	○	豚肉、ベーコン		じゃがいも、砂糖、小麦粉	油	人参、ピーマン、トマト、ピューレ	20.3 g
	フレンチサラダ				砂糖	油	人参	26.9 g
	パンブキンパン				パンブキンパン			719 kcal
20 火	秋鮭のグラタン	○	鮭・西京みそ	牛乳、生クリーム、チーズ	じゃがいも、さつまいも、小麦粉	油、バター	人参	27.2 g
	秋野菜のスープ		ベーコン				人参、チンゲンサイ	28.5 g
	ごはん				米			697 kcal
21 水	きびなごの甘辛あげ	○		きびなご(調味干し)	片栗粉、中さら糖	油		33.2 g
	白菜の塩こぶ和え			塩昆布			人参、小松菜	16.3 g
	沢煮焼		豚バラ(ひけい)				人参、絹さや	
22 木	メキシカンライス	○	豚肉、ウィンナー		米、砂糖	油	人参	652 kcal
	チップスサラダ				砂糖、じゃがいも	油	人参	20.7 g
	チキンボールスープ		鶏ひき肉		片栗粉	ごま油	人参、小松菜	25.4 g
23 金	ねぎ塩ふた丼	○	豚バラ(ひけい)、豚肉		米、砂糖、片栗粉	油	あさつき	726 kcal
	チンゲン菜のスープ		鶏肉		片栗粉		人参、チンゲンサイ	25.9 g
	はちみつしモンゼリー			アガー	はちみつ、砂糖		レモン	21.4 g
26 月	キムチチャーハン	○	焼豚(卵・乳なし)		米	油、ごま油	人参	898 kcal
	ジャポ 揚げ餃子		豚ひき肉(あら挽き)		片栗粉、ぎょうざの皮	ごま油、油	にら	27.6 g
	中華風コンンスープ		豚肉、卵		春雨、片栗粉		人参、ほうれん草	42.1 g
27 火	果物(柿)	○					柿	
	舞茸ごはん		油揚げ(卵・乳なし)		米	油	人参	633 kcal
	ししゃものごま焼き			ししゃも		白ごま		29.0 g
28 水	野菜と寒天の酢味噌和え	○	白みそ	・糸寒天	砂糖		人参、万能ねぎ、ほうれん草	21.3 g
	かみなり豚汁		豚バラ、豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも、糸こんにゃく	油	人参、小松菜	
	五平餅		赤みそ		アルファ化米、砂糖	白すりごま	かぶの葉、人参	680 kcal
29 木	かぶの塩昆布和え	○		塩昆布			かぶの葉、人参	22.6 g
	すったて汁		大豆、白みそ		こんにゃく、じゃがいも	油	人参	15.4 g
	弁当日（合唱コンクール）							
30 金	ごはん	○			米			679 kcal
	のりの佃煮			きざみのり	砂糖			28.4 g
	ほっけの秋あなかけ		ほっけ		片栗粉	油	人参、あさつき、チンゲンサイ	21.5 g
7 月	吉野汁	×	鶏肉、絹ごし豆腐		こんにゃく、片栗粉		人参、小松菜	
	赤米のお赤飯				米、赤米			773 kcal
	ななびよんコロッケ							15.5 g
8 月	リボンパスタのサラダ	×			マカロニ、砂糖	油	人参	13.1 g
	チンゲン菜とコーンのお祝いスープ		鶏肉、ナルト(卵・乳なし)			油	チンゲンサイ、人参、パセリ	
	かぼちゃプリン		豆乳				かぼちゃペースト	
9 月	ジュース（白ぶどう&ほうれん草）	×						



配膳・食事のマナーを見直そう

※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。

※使用食材は、料理名と同じ行に表記しています。調味料



2026年 10月献立表(全19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		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		たんぱく質 脂質
2金	ガーリックピラフ	○	ベーコン		米	油、マーガリン(乳なし)		玉ねぎ、とうもろこし、にんにく	721 kcal
	押し豆腐			片栗粉、砂糖	油		玉ねぎ	26.4 g	
	魚とパセリのトマトスープ		たら	じゃがいも、砂糖	オリーブ油、油	トマト、トマトピューレ、小松菜、パセリ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	30.0 g	
5月	えびとまいだけのバラ天丼	○	エビ		米、小麦粉、片栗粉、中さら糖	油		まいだけ、しめじ	682 kcal
	野菜の浅漬け			砂糖	ごま油	人参、小松菜	大根、白菜	22.4 g	
	豆腐のすまし汁		絹ごし豆腐			人参、糸みつば	えのき、大根	20.6 g	
6火	カレーライス	×	豚肉		米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	油	人参	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、生姜	768 kcal
	秋野菜のサラダ			さつまいも	油	かぼちゃ	カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、しめじ、もやし、干し豆とう	20.4 g	
	ジョア（ブルーベリー）			ジョアブルーベリー				19.9 g	
7水	しょうゆラーメン	○	ナルト(卵・乳なし)・焼豚(卵・乳なし)	焼のり	蒸し中華めん(卵・乳なし)	ラード、ごま油		めんま、長ねぎ	658 kcal
	じゃがまるくん			じゃがいも、おろし、Mix(卵・乳・大豆なし)	油			24.7 g	
	もやしとほうれん草のナムル			砂糖	油、ごま油	人参、ほうれん草	もやし	22.7 g	
8木	六穀菜めし	○			米、六穀米	ごま油	小松菜		666 kcal
	里芋とこんにゃくの炒め煮		豚バラ(ひき肉)、豚肉	里芋、こんにゃく、砂糖	ごま油	人参、いんげん	大根、生姜、にんにく	23.1 g	
	小松菜とお麴のみそ汁		白みそ、赤みそ	お麴		小松菜、人参	えのき、長ねぎ	16.7 g	
9金	ごはん	○			米				672 kcal
	鯖のタンドリー・グリル		さば	ヨーグルト	はちみつ			にんにく	30.2 g
	大根サラダ		ハム			油	人参	大根、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	26.3 g
レタスのスープ		ベーコン					レタス、葱、とうもろこし、長ねぎ		
13火	さつまいもご飯	○			米、もち米、さつまいも				608 kcal
	松風焼き		鶏むき肉、白みそ	片栗粉				玉ねぎ、長ねぎ、生姜	26.5 g
	きのこ青菜の磯和え			きざみのり			ほうれん草、人参	大根、しめじ、えのき	15.8 g
小松菜とお麴のみそ汁		白みそ、赤みそ	お麴		小松菜、人参	えのき、長ねぎ			
14水	シシリアン	○	鶏肉、ホタテ、むきえび	牛乳、生クリーム	スパゲッティ、小麦粉	オリーブ油、バター、油	人参、チンゲンサイ	玉ねぎ、マッシュルーム	822 kcal
	イタリアンサラダ		ハム		砂糖	油	人参	白菜、キャベツ	29.9 g
	キャロットマフィン			牛乳	砂糖、はちみつ、蒸しパン Mix(卵・乳なし)	バター	人参		30.7 g
15木	ホイコーロー丼	○	豚肉、豚バラ(ひき肉)、赤みそ		米、砂糖、片栗粉	油	人参、ピーマン	長ねぎ、キャベツ、生姜、にんにく	695 kcal
	五目中華スープ		鶏肉	片栗粉	ごま油	チンゲンサイ、人参	きくらげ、葱、もやし、長ねぎ、生姜	27.3 g	
	果物(りんご)						りんご	21.9 g	
16金	さつまいもバターライス	○			米、さつまいも	バター	パセリ		747 kcal
	ハンガリアシチュー		豚肉・ベーコン	じゃがいも、砂糖、小麦粉	油	人参、ピーマン、トマトピューレ	玉ねぎ	20.3 g	
	フレンチサラダ			砂糖	油	人参	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	26.9 g	
19月	パンフキンパン	○			パンフキンパン				719 kcal
	秋鮭のグラタン		鮭・西京みそ	牛乳、生クリーム、チーズ	じゃがいも、さつまいも、小麦粉	油、バター	人参	玉ねぎ、マッシュルーム	27.2 g
	秋野菜のスープ		ベーコン				人参、チンゲンサイ	キャベツ、玉ねぎ、大根、しめじ	28.5 g
20火	ごはん	○			米				697 kcal
	きびなごの甘辛あげ			きびなご(調味干し)	片栗粉、中さら糖	油			33.2 g
	白菜の塩ごぶ和え			塩昆布			人参、小松菜	キャベツ、白菜、生姜	16.3 g
沢煮焼		豚バラ(ひき肉)				人参、絹さや	ごぼう、大根、えのき		
21水	メキシカンライス	○	豚肉、ウィンナー		米、砂糖	油	人参	玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンピース	652 kcal
	チップスサラダ			砂糖、じゃがいも	油	人参	キャベツ、白菜	20.7 g	
	チキンボールスープ		鶏むき肉	片栗粉	ごま油	人参、小松菜	生姜、玉ねぎ、葱、長ねぎ、白菜	25.4 g	
22木	ねぎ塩ぶた丼	○	豚バラ(ひき肉)、豚肉		米、砂糖、片栗粉	油	あさつき	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、生姜	726 kcal
	チンゲン菜のスープ		鶏肉	片栗粉		人参、チンゲンサイ	大根、長ねぎ	25.9 g	
	はちみつレモンゼリー		アガー	はちみつ、砂糖			レモン	21.4 g	
23金	キムチチャーハン	○	焼豚(卵・乳なし)		米	油、ごま油	人参	長ねぎ、キムチ	898 kcal
	じゃが 揚げ餃子		豚むき肉(あら挽き)	片栗粉、ぎょうざの皮	ごま油、油	にら	キャベツ、長ねぎ、にんにく、生姜	27.6 g	
	中華風コンスープ		豚肉、卵	春雨、片栗粉		人参、ほうれん草	めんま、とうもろこし、玉ねぎ	42.1 g	
果物(柿)						柿			
26月	舞茸ごはん	○			米	油	人参	まいだけ	633 kcal
	ししゃものごま焼き		ししゃも		白ごま				29.0 g
	野菜と寒天の酢味噌和え		白みそ	・糸寒天	砂糖	人参、万能ねぎ、ほうれん草	葱、キャベツ	21.3 g	
27火	かみなり豚汁	○	豚バラ、豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも、糸こんにゃく	油	人参、小松菜	大根、長ねぎ	
	五平餅		赤みそ		アルファ化米、砂糖	白すりごま		680 kcal	
	かぶの塩昆布和え			塩昆布		かぶの葉、人参	かぶ、きゅうり	22.6 g	
28水	すったて汁		大豆、白みそ	こんにゃく、じゃがいも	油	人参	ごぼう、大根、長ねぎ	15.4 g	
弁当日（本校合唱コンクールのため）									
29木	ごはん	○			米				679 kcal
	のりの佃煮			きざみのり	砂糖				28.4 g
	ほっけの秋あんかけ		ほっけ	片栗粉	油	人参、あさつき、チンゲンサイ	生姜、干し椎茸、しめじ、えのき、葱	21.5 g	
吉野汁		鶏肉、絹ごし豆腐		こんにゃく、片栗粉	人参、小松菜	大根、干し椎茸、長ねぎ			
30金	赤米のお赤飯	×			米、赤米				773 kcal
	ななびよんコロケ				油				15.5 g
	リボンパスタのサラダ			マカロニ、砂糖	油	人参	とうもろこし、レッドキャベツ、きゅうり	13.1 g	
チンゲン菜とコーンのお祝いスープ		鶏肉、ナルト(卵・乳なし)			チンゲンサイ、人参、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし			
かぼちゃプリン		豆乳			かぼちゃペースト				
ジュース（白ぶどう&ほうれん草）							ぶどうジュース		
10月の給食目標			配膳・食事のマナーを見直そう						



10月の給食目標

配膳・食事のマナーを見直そう

※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。

※使用食材は、料理名と同じ行に表記しています。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。