



2025年 6月献立表(全18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	枝豆ご飯 厚揚げとじゃがいもの煮物 大葉と豆腐の味噌汁	○	豚肉、生揚げ(マ油なし)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、乾燥わかめ	人参、いんげん、大葉	枝豆、しめじ、長ねぎ、えのき	米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	油	690 kcal 24.9 g 17.5 g 2.6 g
3火	ラゲースソースパスタ ポテトのフレンチサラダ かぼちゃのケーキ	○	豚肉(挽き)、大豆、ベーコン	牛乳	トマト、人参、かぼちゃ	玉ねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ、もやし、とうもろこし、バナナ	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	オリーブ油、油	804 kcal 30.4 g 29.1 g 2.4 g
4水	ごはん いかのかりんと揚げ たくあんサラダ 吉野汁	○	イカ、鶏肉、油揚げ(マ油なし)	牛乳	小松菜、人参	たくあん、キャベツ、もやし、長ねぎ	米、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも	油	646 kcal 26.3 g 16.8 g 2.5 g
5木	わかめごはん ししゃものごま焼き かまぼこときゃべつのからし和え 二つとえのきの味噌汁	○	・かまぼこ(卵・乳なし)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、わかめ、ししゃも	人参、小松菜、にら	キャベツ、えのき、長ねぎ	米	白ごま	640 kcal 35.1 g 18.3 g 3.5 g
6金	夏野菜のそぼろ丼 具だくさんみそ汁 ゆで枝豆	○	生揚げ(マ油なし)、豚肉、鶏ひき肉、赤みそ、油揚げ(マ油なし)、白みそ	牛乳	人参、ピーマン、赤パプリカ、小松菜	干し椎茸、さくらげ、白菜、筍、長ねぎ、枝豆、にんにく、生姜、大根、しめじ	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油、ごま油	664 kcal 28.8 g 21.7 g 3.0 g
9月	深川めし(東京都) 揚げ出し豆腐の野菜あん すり身団子汁	○	あさり、押し豆腐、鶏ひき肉、たらすり身	牛乳	人参、小松菜、万能ねぎ	生姜、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、生姜汁、大根、白菜、えのき	米、砂糖、片栗粉	油	668 kcal 27.8 g 22.2 g 3.3 g
10火	ナン キーマカレー 枝豆サラダ 果物(小玉すいか)	○	豚肉、大豆、ハム、ミックド・チーズ	牛乳	人参、トマト	玉ねぎ、セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、キャベツ、白菜、とうもろこし、枝豆、すいか	ナン(卵・乳なし)、小麦粉、はちみつ、砂糖	油、マーガリン(乳なし)	713 kcal 30.8 g 29.6 g 3.1 g
11水	いわしのかば焼き丼 わかめとアスパラの梅和え 京風みそ汁	○	いわし、粉かつお、油揚げ(マ油なし)、白みそ、西京みそ、調整豆乳	牛乳、乾燥わかめ	アスパラガス、人参、水菜、万能ねぎ	生姜汁、もやし、キャベツ、練り梅、えのき	米、片栗粉、中さら糖、砂糖	油	724 kcal 30.3 g 23.0 g 3.3 g
12木	ごはん 鉄火みそ ふくさ卵 青菜の磯和え なめこ汁	○	鶏ひき肉、大豆、赤みそ、卵、木綿豆腐	牛乳、さきみのり、乾燥わかめ	人参、にら、小松菜	干し椎茸、筍、長ねぎ、えのき、大根、なめこ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	719 kcal 26.8 g 19.7 g 3.3 g
13金	混ぜ混ぜビビンバ 豆アジのから揚げ 春雨スープ	○	豚肉、鶏肉	牛乳・小アジ	人参、ほうれん草、小松菜	にんにく、ぜんまい、大豆、もやし、生姜、干し椎茸、さくらげ、大根、長ねぎ	米、砂糖、片栗粉、春雨	油、ごま油	683 kcal 31.3 g 23.9 g 2.9 g
16月	五目うどん 荳わかめのサラダ 手作りきびだんご	○	豚肉、鶏肉、油揚げ(マ油なし)、ナルト(卵・乳なし)、きな粉	牛乳、荳わかめ	人参、小松菜	干し椎茸、筍、大根、長ねぎ、キャベツ、もやし、白菜、玉ねぎ	冷凍うどん(卵・乳なし)、砂糖、もち米、もちきび	油	634 kcal 27.1 g 21.5 g 3.0 g
17火	ごはん 手作りひじきふりかけ とんちゃん焼き 白菜と青菜のらっきょ和え のっぺい汁	○	おかか、鶏肉、赤みそ、八丁味噌、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ(マ油なし)	牛乳、干ひじき	ほうれん草、人参、小松菜	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、白菜、らっきょ(甘酢漬)、大根、長ねぎ	米、砂糖、こんにゃく、片栗粉	油	722 kcal 31.9 g 25.6 g 3.6 g
20金	木島平村のごはん ゴーヤの佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 冬瓜のスープ	○	おかか、鶏肉、鶏肉	牛乳	赤パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、人参、小松菜	ゴーヤ、生姜汁、玉ねぎ、筍、干し椎茸、とうがん、大根、干し椎茸	米、砂糖、中さら糖、片栗粉	白ごま、油	701 kcal 24.5 g 23.1 g 2.8 g
23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)								
24火	シシジュシー ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくスープ	○	豚肉、油揚げ(マ油なし)、豚バラ(スライス)、押し豆腐、赤みそ、卵、ツナ、絹ごし豆腐	牛乳、炊込みご飯用刻み昆布、もずく	人参、いんげん、あさつき	ゴーヤ、長ねぎ、にんにく、生姜、えのき、生姜汁	米、砂糖	ラード、油	652 kcal 27.6 g 26.2 g 3.6 g
25水	ごはん いかのトマトソース 春雨サラダ じゃがいもとキャベツのスープ	○	いか、ベーコン	牛乳	トマト、人参、小松菜、パセリ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、筍、レモン、セロリ	米、片栗粉、春雨、じゃがいも	油、エッグフリーマヨネーズ	662 kcal 27.8 g 17.9 g 2.9 g
26木	チンジャオロースー茸 チンゲン菜の中華風スープ 果物(国産パレンシアオレンジ)	○	豚肉、豚バラ(スライス)、鶏肉	牛乳、乾燥わかめ	ピーマン、赤パプリカ、人参、チンゲンツァイ	玉ねぎ、筍、もやし、にんにく、生姜、長ねぎ、パレンシアオレンジ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	627 kcal 23.9 g 19.1 g 2.8 g
27金	ケロケロ揚げパン ボークビーンズ 五色サラダ	○	うぐいすきな粉、大豆、金時うすら豆、豚肉、ベーコン、ハム	牛乳	人参、トマト、パセリ、小松菜	玉ねぎ、にんにく、大根、キャベツ、とうもろこし	マーガリンパン(卵なし)、グラニュー糖、じゃがいも、砂糖	油	734 kcal 28.9 g 31.6 g 2.2 g
30月	クッパ ひじきサラダ 青のり大豆	○	鶏肉、卵、大豆	牛乳、乾燥わかめ、干ひじき、じゃこ、青のり	人参、小松菜	大根、筍、干し椎茸、長ねぎ、白菜、レモン	米、片栗粉	ごま油、エッグフリーマヨネーズ、油	682 kcal 28.2 g 22.9 g 2.7 g
★6月の給食目標★			手洗いうがいをしっかりしよう						

※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。

★お知らせ★

全学年：18日(水)、19日(木) 期末考査のため給食はありません。試験終了後下校します。20日(金)は給食を食べて下校します。

全学年：23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。※お弁当を持ってきてください。



2025年 6月献立表(全18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	枝豆ご飯 厚揚げとじゃがいもの煮物 大葉と豆腐の味噌汁	○	豚肉、生揚げ(ﾄﾞﾏﾖ油なし)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、乾燥わかめ	人参、いんげん、大葉	枝豆、しめじ、長ねぎ、えのき	米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	油	640 kcal 24.9 g 17.5 g 2.6 g
3火	ラグーソースパスタ ポテトのフレンチサラダ かぼちゃのケーキ	○	豚肉(挽き)、大豆・ベーコン	牛乳	トマト、人参、かぼちゃ	玉ねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ、もやし、とうもろこし、バナナ	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	オリーブ油、油	804 kcal 30.4 g 29.1 g 2.4 g
4水	ごはん いかのかりと揚げ たくあんサラダ 吉野汁	○	イカ、鶏肉、油揚げ(ﾄﾞﾏﾖ油なし)	牛乳	小松菜、人参	たくあん、キャベツ、もやし、長ねぎ	米、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも	油	646 kcal 26.3 g 16.8 g 2.5 g
5木	わかめごはん ししゃものごま焼き かまぼことキャベツのからし和え 二つとえのきの味噌汁	○	・かまぼこ(卵・乳なし)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、わかめ、ししゃも	人参、小松菜、にら	キャベツ、えのき、長ねぎ	米	白ごま	640 kcal 35.1 g 18.3 g 3.5 g
6金	夏野菜のそぼろ丼 貝だくさんみそ汁 ゆで枝豆	○	生揚げ(ﾄﾞﾏﾖ油なし)、豚肉、鶏ひき肉、赤みそ、油揚げ(ﾄﾞﾏﾖ油なし)、白みそ	牛乳	人参、ピーマン、赤パプリカ、小松菜	干し椎茸、さくらげ、白菜、筍、長ねぎ、枝豆、にんにく、生姜、大根、しめじ	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油、ごま油	680 kcal 28.8 g 21.7 g 3.0 g
9月	深川めし(東京都) 揚げ出し豆腐の野菜あん すり身団子汁	○	あさり、押し豆腐、鶏ひき肉、たらすり身	牛乳	人参、小松菜、万能ねぎ	生姜、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、生姜汁、大根、白菜、えのき	米、砂糖、片栗粉	油	668 kcal 27.8 g 22.2 g 3.3 g
10火	ナン キーマカレー 枝豆サラダ 果物 (小玉すいか)	○	豚肉、大豆・ハム・ミックス・ソース	牛乳	人参、トマト	玉ねぎ、セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、キャベツ、白菜、とうもろこし、枝豆、すいか	ナン(卵・乳なし)、小麦粉、はちみつ、砂糖	油、マーガリン(乳なし)	713 kcal 30.8 g 29.6 g 3.1 g
11水	いわしのかば焼き丼 わかめとアスパラの梅和え 京風みそ汁	○	いわし、粉かつお、油揚げ(ﾄﾞﾏﾖ油なし)、白みそ、西京みそ、調整豆乳	牛乳、乾燥わかめ	アスパラガス、人参、水菜、万能ねぎ	生姜汁、もやし、キャベツ、練り梅、えのき	米、片栗粉、中ざら糖、砂糖	油	724 kcal 30.3 g 23.0 g 3.3 g
12木	ごはん 鉄火みそ ふくさ卵 青菜の磯和え なめこ汁	○	鶏ひき肉、大豆、赤みそ、卵、木綿豆腐	牛乳、きざみのり、乾燥わかめ	人参、にら、小松菜	干し椎茸、筍、長ねぎ、えのき、大根、なめこ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	719 kcal 26.8 g 19.7 g 3.3 g
13金	混ぜ混ぜビビンバ 豆アジのから揚げ 春雨スープ	○	豚肉、鶏肉	牛乳・小アジ	人参、ほうれん草、小松菜	にんにく、ぜんまい、大豆もやし、生姜、干し椎茸、さくらげ、大根、長ねぎ	米、砂糖、片栗粉、春雨	油、ごま油	683 kcal 31.3 g 23.9 g 2.9 g
16月	五目うどん 莛わかめのサラダ 手作りきびだんご	○	豚肉、鶏肉、油揚げ(ﾄﾞﾏﾖ油なし)、ナルト(卵・乳なし)、きな粉	牛乳、莛わかめ	人参、小松菜	干し椎茸、筍、大根、長ねぎ、キャベツ、もやし、白菜、玉ねぎ	冷凍うどん(卵・乳なし)、砂糖、もち米、もちきび	油	634 kcal 27.1 g 21.5 g 3.0 g
17火	ごはん 手作りひじきふりかけ とんちゃん焼き 白菜と青菜のらっきよ和え のっぺい汁	○	おかか、鶏肉、赤みそ、八丁味噌、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ(ﾄﾞﾏﾖ油なし)	牛乳、干ひじき	ほうれん草、人参、小松菜	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、白菜、らっきょう(甘酢漬)、大根、長ねぎ	米、砂糖、こんにゃく、片栗粉	油	722 kcal 31.9 g 25.6 g 3.6 g
18水	弁当日 (本校期末考査のため)								
20金	木島平村のごはん ゴーヤの佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 冬瓜のスープ	○	おかか、鶏肉、鶏肉	牛乳	赤パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、人参、小松菜	ゴーヤ、生姜汁、玉ねぎ、筍、干し椎茸、とうがん、大根、干し椎茸	米、砂糖、中ざら糖、片栗粉	白ごま、油	701 kcal 24.5 g 23.1 g 2.8 g
23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)								
24火	シシジュージー ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくスープ	○	豚肉、油揚げ(ﾄﾞﾏﾖ油なし)、豚バラ(ｽﾗｲｽ)、押し豆腐、赤みそ、卵、ツナ、絹ごし豆腐	牛乳、炊込みご飯用刻み昆布、もずく	人参、いんげん、あさつき	ゴーヤ、長ねぎ、にんにく、生姜、えのき、生姜汁	米、砂糖	ラード、油	652 kcal 27.6 g 26.2 g 3.6 g
25水	ごはん いかのトマトソース 春雨サラダ じゃがいもとキャベツのスープ	○	いか・ベーコン	牛乳	トマト、人参、小松菜、パセリ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、筍、レモン、セロリ	米、片栗粉、春雨、じゃがいも	油、イッグ フリーマーズ	662 kcal 27.8 g 17.9 g 2.9 g
26木	チンジャオロースー丼 チンゲン菜の中華風スープ 果物 (国産バレンシアオレンジ)	○	豚肉、豚バラ(ｽﾗｲｽ)、鶏肉	牛乳、乾燥わかめ	ピーマン、赤パプリカ、人参、チンゲンツァイ	玉ねぎ、筍、もやし、にんにく、生姜、長ねぎ、バレンシアオレンジ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	627 kcal 23.9 g 19.1 g 2.8 g
27金	クロケロ揚げパン ボークビーンズ 五色サラダ	○	うぐいすきな粉、大豆、金時うすら豆、豚肉・ベーコン・ハム	牛乳	人参、トマト、パセリ、小松菜	玉ねぎ、にんにく、大根、キャベツ、とうもろこし	マーガリン(卵なし)、グラニュー糖、じゃがいも、砂糖	油	734 kcal 28.9 g 31.6 g 2.2 g
30月	クッパ ひじきサラダ 青のり大豆	○	鶏肉、卵、大豆	牛乳、乾燥わかめ、干ひじき、じゃこ、青のり	人参、小松菜	大根、筍、干し椎茸、長ねぎ、白菜、レモン	米、片栗粉	ごま油、イッグ フリーマーズ、油	682 kcal 28.2 g 22.9 g 2.7 g

※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。

★お知らせ★

18日(水) 本校の期末考査のため給食はありません。※お弁当を持ってくるください。

19日(木) 期末考査のため給食はありません。試験終了後下校します。

23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。※お弁当を持ってくるください。