

令和7年度



献立表

<全学年12回>

調布市立第八中学校

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ご飯	○ 鯖		米		700 kcal
	おかかふりかけ		おかか,青のり	砂糖		35.2 g
	鯖の塩レモン焼き				レモン(果汁、生)	21.8 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,けずり	じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	2.2 g
	野菜の甘酢あえ			砂糖,ごま油	キャベツ,人参,大根,小松菜	
2 水	豚しゃぶのピリ辛麺	○ 豚肉	豚肉,けずり	うどん,ごま油,砂糖	人参,きゅうり,もやし,筍,生姜	681 kcal
	じゃが芋の中巻炒め		豚肉	油,じゃがいも	にんにく,生姜,ピーマン,もやし,玉葱	28.5 g
	ごまプリン		牛乳,調製豆乳,生クリーム	練りごま,砂糖		25.6 g
						2.9 g
3 木	ご飯	○ 鶏肉		米(木島平産)		879 kcal
	山賊焼き			でんぶん,油	生姜,にんにく	33.8 g
	野菜の野菜菜あえ			砂糖,白ごま	のざわな,きゅうり,人参,大根	25.3 g
	なめこ汁		木綿豆腐,けずり,米みそ		なめこ,大根,人参,ねぎ,小松菜	2.9 g
	とうもろこし			とうもろこし		
4 金	ケーキサレ	○ 鶏肉	ウィンナソーセージ,ダイスチーズ,卵,牛乳	小麦粉,強力粉,じゃがいも,砂糖,バター	かぼちゃ,ズッキーニ,冷凍ホールコーン	682 kcal
	チキンのトマト煮			油,じゃがいも,砂糖	玉葱,人参,ピーマン,しめじ,ホールのトマト	28.8 g
	フレンチドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,赤ピーマン,玉葱	32.5 g
						2.9 g
7 月	七夕寿司	○ 昆布,刻みのり,卵,ツナ		米,砂糖,油	さやえんどう,人参,生姜	736 kcal
	天の川汁		かまぼこ(卵不使用),けずり	そうめん,焼きふ	人参,大根,えのきたけ,ねぎ,小松菜	26.3 g
	七夕ボンチ		寒天	砂糖,米粉のおぼしさま,白玉団子	みかん缶,レモン(果汁、生)	17.4 g
						2.9 g
8 火	ご飯	○ 鶏挽肉,刻み大豆,赤味噌		米		703 kcal
	油みそ			ごま油,砂糖	生姜	30.9 g
	マーミナーチャンプルー		押し豆腐,豚肉,卵	油,ごま油	生姜,人参,玉葱,もやし,ニラ	24.8 g
	沖縄もずくスープ		沖縄もずく,絹ごし豆腐,けずり		人参,ねぎ,白菜	2.9 g
9 水	ミルクパン	○ 鶏肉		ミルクパン		785 kcal
	フィッシュ&チップス		すけとうだら	小麦粉,コーンスターチ,油,じゃがいも		30.4 g
	ラビットサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン,玉葱,人参,レモン	34.3 g
	なめらかプリン		卵,牛乳,生クリーム	砂糖		2.3 g
10 木	ご飯	○ 豚肉,赤味噌		米,押麦		797 kcal
	回鍋肉			油,砂糖,でんぶん	にんにく,ねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし	25.6 g
	冬瓜スープ		鶏肉,絹ごし豆腐,けずり	でんぶん	えのきたけ,人参,筍,とうがん,ねぎ,生姜	22.3 g
	果物(小玉すいか)				すいか	2.5 g
11 金	うなぎ丼	○ 鶏肉,卵,厚削り	うなぎかば焼き,あなごかば焼き,卵,刻みのり	米,砂糖,ざらめ,油	ごぼう,人参,枝豆	713 kcal
	水菜の梅和え		鶏肉ささ身	砂糖	水菜,キャベツ,きゅうり,人参,練り梅	32.1 g
	白玉入りすまし汁		けずり	白玉団子,里芋	干し椎茸,人参,小松菜,ねぎ	19.0 g
14 月	冷やし中華	○ 無調整豆乳		生中華めん,油,砂糖,すりごま,ごま油	人参,もやし,きゅうり	824 kcal
	じゃが丸くん			じゃがいも,ホットケーキミックス,油		34.1 g
	コーンサラダ			オリーブ油,ごま油	キャベツ,もやし,ホールコーン,人参,にんにく	30.6 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.9 g
15 火	子ぎつねご飯	○ 油揚げ		米,砂糖,白ごま	人参,干し椎茸	734 kcal
	ししゃも磯辺焼き		ししゃも,青のり			37.6 g
	きゅうりの塩昆布和え		塩昆布		人参,きゅうり,大根,白菜	28.8 g
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ,わかめ,白味噌,赤味噌,けずり		キャベツ,玉葱,小松菜,ねぎ	2.9 g
16 水	乳酸菌飲料	○ ジョア				905 kcal
	カレーライス		豚肉	米,じゃがいも,油,バター,小麦粉	にんにく,生姜,ホールのトマト,玉葱,人参,グリーンピース	30.1 g
	グリルチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	24.9 g
	クリスピーチキン		鶏肉	小麦粉,コーンフレーク,油	にんにく,生姜,玉葱	2.7 g
	ノンオイルサラダ			砂糖	きゅうり,キャベツ,もやし,人参,玉葱,レモン果汁	
	デザートリザーブ		シャーベット or アイスクリーム			

※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。※紙の献立表を希望する場合は職員室前の廊下に置いてありますのでお持ちください。

★今月の献立紹介★



- 1日 半夏生 福井県では鯖の塩焼きを食べるそうです。
- 3日 木島平村献立 お米、野沢菜、なめこは木島平村産です。山賊焼きは長野県の郷土料理。
- 4日 フランス料理 ケークサレは野菜が入った甘くないパウンドケーキのようなもの。
- 9日 イギリス料理 イギリス料理といえばフィッシュ&チップス。
- 11日 土用の丑の日 ちょっと早めの土用の丑の日メニューです。うなぎとあなごのかば焼きが入っています。
- 16日 リザーブ給食の日 トッピングとデザートのリザーブです。
- ①グリルチキン or クリスピーチキン
- ②パニオアイス or みかんシャーベット or 河内晩柑フロズンゼリー
- (注) 自分で選んだものを忘れないようにしてください。

飲み残しを飲まないで!

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろえばそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



<お願い>

1学期の給食は16日(水)で終わります。給食当番はエプロンを持ち帰り、洗ったものを終業式までに持ってきてください。忘れた人は夏休み中の三者面談時に持ってきてください。