



献立表

全学年＜14回＞

調布市立第八中学校

令和7年度

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人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	花見寿司	○	油揚げ	米,砂糖	筍,人参,かんぴょう	661 kcal
	魚の西京焼き		鯖,白味噌			33.1 g
	桜麩のすまし汁		豆腐,乾燥わかめ,けずり	生ふ	人参,菜の花,ねぎ	17.0 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	2.7 g
10 木	豚骨ラーメン	○	豚モモ肉,厚削り,調製豆乳,白味噌	蒸し中華めん,油	生姜,にんにく,人参,キャベツ,もやし,ねぎ,玉葱	650 kcal
	いかのヤンニョム焼き		いか	砂糖,ごま油	にんにく	34.7 g
	ナムル			砂糖,ごま油,白ごま	人参,ほうれんそう,もやし	20.8 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	砂糖	みかん缶,レモン	2.8 g
11 金	ご飯	○		米		702 kcal
	梅ひじきふりかけ		干ひじき	油,砂糖,白ごま	人参,練り梅	30.6 g
	茶碗蒸し		卵,けずり,かまぼこ(卵不使用)		しめじ,糸みつば	18.5 g
	野菜と里芋のそぼろ煮		豚挽肉,けずり	油,こんにゃく,里芋,砂糖,でんぷん	生姜,人参,筍,玉葱,冷凍グリーンピース	2.8 g
14 月	ヒビンバ	○	豚挽肉,卵	米,油,ごま油,砂糖	にんにく,ぜんまい,もやし,人参,ほうれんそう	615 kcal
	じゃが豚キムチ		豚肉,けずり	油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉葱,キムチ,ニラ,人参	22.6 g
	チョレギサラダ		刻みのり	ごま油,砂糖	キャベツ,大根,人参,きゅうり,もやし,にんにく	19.4 g
						3.2 g
15 火	ご飯	○		米(木島平産)		674 kcal
	具沢山味噌汁		豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり		人参,大根,ごぼう,えのきたけ,小松菜,ねぎ	33.4 g
	魚の南部焼き		鯖	砂糖,白ごま		23.6 g
	野菜の磯香あえ		刻みのり	砂糖	小松菜,白菜,もやし,人参	2.8 g
16 水	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,ホールトマト,玉葱,人参,グリーンピース	848 kcal
	パリパリチーズサラダ		プロセスチーズ	砂糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,人参,玉葱	27.0 g
	ぶどうゼリー			砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	26.7 g
						2.8 g
17 木	スパゲッティミートソース	○	豚挽肉,大豆(国産),レンズまめ	スパゲッティ,油,オリーブ油	生姜,にんにく,人参,玉葱,セロリ,グリーンピース	736 kcal
	イタリアンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,人参,玉葱	32.0 g
	新じゃがとアスパラの米粉グラタン		鶏挽肉,牛乳,生クリーム,ピザチーズ	バター,じゃがいも,米粉	玉葱,人参,アスパラガス	31.5 g
						2.7 g
18 金	焼鮭と小松菜のごはん	○	鮭	米,押麦,ごま油	小松菜,葉ねぎ	685 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん,油	生姜,にんにく	31.6 g
	ごま和え			すりごま,練りごま,砂糖	ほうれんそう,白菜,もやし,人参	24.9 g
	果物(いちご)				いちご	2.0 g
21 月	ココアパン	○		ココアパン		637 kcal
	クリームシチュー		豚肉,いんげんまめ,牛乳,生クリーム	じゃがいも,油,バター,小麦粉	玉葱,人参,クリームコーン,マッシュルーム	23.9 g
	ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖,油	もやし,人参,枝豆,キャベツ,ホールコーン,玉葱	30.1 g
	果物(オレンジ)				パレンシアオレンジ	2.6 g
22 火	ご飯	○		米,押麦		791 kcal
	麻婆豆腐		豚挽肉,豆腐,赤味噌	油,砂糖,でんぷん,ごま油	生姜,にんにく,人参,筍,干し椎茸,ねぎ	28.9 g
	中華スープ		鶏肉	ごま油	人参,キャベツ,もやし,チンゲン菜,えのきたけ	27.3 g
	ごま団子		こしあん	白玉粉,上新粉,砂糖,ラード,黒ごま,白ごま,油		2.4 g
23 水	親子丼	○	けずり,鶏肉,卵,刻みのり	米,砂糖,でんぷん	玉葱,人参,冷凍グリーンピース	713 kcal
	若竹汁		鶏肉,わかめ,けずり		人参,筍,えのきたけ,ねぎ,生姜汁	27.2 g
	野菜チップス			さつまいも,油	れんこん,人参,ごぼう	18.9 g
						2.9 g
24 木	キャロットピラフホワイトソースかけ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	米,押麦,油,バター,小麦粉	にんじんジュース,人参,玉葱,マッシュルーム,ホールコーン	668 kcal
	花野菜とポテトのスープ		ベーコン	オリーブ油,じゃがいも	玉葱,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,人参	18.3 g
	アセロラゼリー		寒天,ゼラチン	砂糖	アセロラ(10%果汁入り飲料)	23.6 g
						2.8 g
25 金	わかめご飯(α米)	○	炊込みわかめ	アルファ米(うるち米)		700 kcal
	ししゃものさざれ焼き		ししゃも	マヨネーズ(卵不使用),パン粉		34.9 g
	豚汁		豚肉,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	20.5 g
	ほうれん草ののり和え		刻みのり		ほうれんそう	3.5 g
26 28	防 災 教 育 の 日 お 弁 当 持 参					
30 水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,砂糖,油		720 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン,豚肉,大豆,いんげんまめ	じゃがいも,油,マーガリン(乳不使用),小麦粉	生姜,にんにく,人参,玉葱	24.8 g
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,ホールコーン,玉葱	34.3 g
	果物(バナナ)				バナナ	2.8 g

※天候・仕入れの状況などにより献立は変更になることがあります。
※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。

★今月の給食予定★

9日(水) 給食開始
26日(土) 防災教育の日 午前授業のため給食はありません。
28日(木) 小学校が振替休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。

★今月の献立紹介★

9日(水) 初めの給食は入学、進級をお祝いして「お花見寿司」です。
すまし汁は春が香る菜の花をちらしています。
「わかめごはん」
翌日の防災教育の日に備えて非常食のアルファ米を体験します。
給食ではお湯を使って作ります。