

令和7年度



献立表

全学年＜15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	エネルギー・ たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量
2	小学校振替休日のため給食なし。お弁当を持参してください。					
3 火	ご飯			米		699 kcal
	のりの佃煮		刻みのり	砂糖		36.6 g
	アジの香味焼き	○	鰯,米みそ	ごま油	生姜,にんにく,ねぎ	18.4 g
	けんちん汁		豚肉,木綿豆腐,油揚げ,けずり	里芋,こんにゃく	大根,ごぼう,人参,ねぎ	2.9 g
	野菜のごま酢かけ			砂糖,すりごま,白ごま	キャベツ,人参,大根,小松菜	
4 水	マーボー焼きそば		豚挽肉,押し豆腐,赤味噌	蒸し中華めん,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	708 kcal
	切干大根の中華サラダ	○		ごま油,砂糖	切干し大根,きゅうり,キャベツ,人参,もやし	30.1 g
	甘辛ポテト			じゃがいも,砂糖		25.6 g
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん	2.9 g
5 木	シーフードピラフ		むきえび,いか	米,マーガリン（乳不使用）,油	玉葱,人参,マッシュルーム,ホールコーン,グリーンピース	649 kcal
	クリームコーンスープ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも	人参,玉葱,クリームコーン,パセリ	22.8 g
	枝豆サラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,枝豆,にんにく	20.8 g
						2.9 g
6 金	味噌かつ丼		豚肉,赤味噌	米,小麦粉,パン粉,三温糖,ごま油,油	にんにく,キャベツ	877 kcal
	沢煮椀	○	豚肉,けずり		ごぼう,人参,大根,筍,えのきたけ	32.8 g
	紅白ポンチ		寒天缶	白玉団子（赤）,白玉団子,砂糖	みかん缶,レモン（果汁、生）	27.9 g
10	体育祭予備日のため給食なし。お弁当を持参してください。					
11 水	梅茶漬け		けずり	米,押麦	ゆかり,カリカリ梅刻み,枝豆	659 kcal
	魚の磯辺揚げ	○	すけとうだら,青のり	小麦粉,油		29.7 g
	三色おひたし		けずり		ほうれんそう,もやし,人参	16.5 g
	あじさいゼリー		寒天	砂糖	ぶどう（濃縮還元ジュース）,クランベリージュース	2.4 g
12 木	五目炒飯		焼き豚	米,押麦,油	人参,ねぎ,きくらげ,グリーンピース	697 kcal
	ジャンボ餃子	○	豚挽肉	餃子の皮,ごま油,でんぷん,油	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ	24.8 g
	もやしと枝豆の中華あえ		わかめ	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,人参,ホールコーン,枝豆	24.0 g
						2.5 g
13 金	ドライカレーライス		豚挽肉,刻み大豆	米,油,小麦粉	にんにく,生姜,ピーマン,ホールトマト,玉葱,人参,グリーンピース	709 kcal
	ひじきサラダ	○	干ひじき,ロースハム	砂糖,ごま油	大根,人参,きゅうり,キャベツ,生姜,ねぎ	25.7 g
	果物（すいか）				小玉すいか	20.3 g
						2.2 g
16 月	丹後のまつぶた寿司	○	さば缶,かまぼこ（卵不使用）	米,砂糖	かんぴょう,人参,さやえんどう,いんげん	651 kcal
	野菜の変わりしょうゆ和え		おかか	マヨネーズ（卵不使用）	小松菜,もやし,人参,キャベツ	27.4 g
	湯葉のすまし汁		わかめ,豆腐,湯葉,けずり		人参,大根,ねぎ	16.0 g
	みだらし団子			白玉団子,砂糖,でんぷん		2.9 g
17 火	パン	コーヒ		ソフトフランスパン		673 kcal
	バインミーミート	ビー	豚肉	三温糖	生姜,にんにく	25.1 g
	大根のマリネ			砂糖,マヨネーズ（卵不使用）	大根,人参,きゅうり	23.0 g
	とりにくのフォー	牛乳	鶏肉	炒め油	にんにく,人参,キャベツ,チンゲン菜,葉ねぎ,レモン果汁	2.9 g
	バインボンチ		寒天	砂糖,白玉団子	バイン濃縮還元ジュース,みかん缶,バイン缶,レモン	
18 水	深川めし		あさり水煮	米,油,砂糖	ごぼう,人参,さやえんどう	709 kcal
	鶏団子と野菜の豆乳味噌汁	○	豆腐,鶏挽肉,赤味噌,白味噌,豆乳	でんぷん	生姜,大根,人参,ねぎ,小松菜,しめじ	29.5 g
	芋ようかん		寒天	砂糖,さつまいも		14.8 g
						2.8 g
19 木	ご飯			米（木島平産）		694 kcal
	魚のピリ辛焼き	○	鯖	砂糖	生姜,にんにく,ねぎ	35.0 g
	ニラと卵のスープ		豚肉,木綿豆腐,卵	でんぷん	玉葱,ニラ,ホールコーン	21.1 g
	ナムル			砂糖,ごま油	人参,ほうれんそう,もやし	3.0 g
20 金	冷やしごまだれうどん		豚肉,けずり	冷凍うどん,砂糖,練りごま,すりごま,ごま油	もやし,水菜,生姜	810 kcal
	おこのみポテト	○	大豆,おかか,青のり	じゃがいも,油,小麦粉,マヨネーズ（卵不使用）		29.5 g
	りっちゃんサラダ		ロースハム,塩昆布,おかか	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,人参	39.9 g
						2.9 g
23日～25日 定期考査！給食なし						
26 木	ご飯			米		712 kcal
	手作りふりかけ		けずり,青のり	白ごま		34.3 g
	いかのかりんと揚げ	○	いか,大豆	でんぷん,揚げ油		21.4 g
	和風ドレッシングサラダ			砂糖,ごま油	きゅうり,キャベツ,ホールコーン,人参,生姜,ねぎ	2.6 g
	なすの味噌汁		豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり		人参,えのきたけ,なす,玉葱,小松菜,ねぎ	
27 金	魯肉飯		豚肉	米,押し麦,油,砂糖,はちみつ,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,ねぎ,筍,きくらげ,チンゲン菜	753 kcal
	きゅうりのピリ辛サラダ	○	鶏挽肉	春雨,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,白菜,もやし,キャベツ,生姜汁	27.8 g
	タピオカミルクティーゼリー		牛乳	砂糖		25.8 g
						2.1 g
28	土曜授業のため給食なし。お弁当を持参してください。					
30 月	新ごぼうのまぜごはん		豚肉,けずり	米,押麦,油,砂糖	ごぼう,人参,さやえんどう	728 kcal
	和風卵焼き	○	豚肉,絞豆腐,けずり,卵	油,砂糖	人参,干し椎茸	34.4 g
	大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油,砂糖	大根,きゅうり,もやし,人参	23.0 g
	水ようかん		こしあん,寒天	砂糖		2.9 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。

※太字の献立はしっかり噛むことを意識する「カミカミメニュー」です。

★今月の給食予定★

2日（月） 緑ヶ丘小学校の振替休日のため給食はありません

10日（火） 体育祭予備日のため給食はありません。

23日～25日 定期考査Iのため給食はありません。

28日（土） 土曜公開授業のため給食はありません。



6月は食育月間です



日本の郷土料理と世界の料理

16日（月） 郷土料理 京都府（丹後地方）

17日（火） 世界の料理 ベトナム

18日（水） 郷土料理 東京都

27日（金） 世界の料理 台湾