



# 献立表

1年生 14回 3年生 12回  
2年生 14回

令和7年度

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月	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	763 kcal
	アスパラ入りグリーンサラダ			油,オリーブ油,砂糖	キャベツ,アスパラガス,きゅうり,にんにく,玉葱	18.1 g
	野菜チーフス			さつまいも,油	れんこん,人参,ごぼう	29.9 g
3火	ちらし寿司	○	昆布,えび,いか,刻みのり	米,砂糖	生姜甘酢漬,人参,干し椎茸,たけのこ,さやえんどう	681 kcal
	擬製豆腐		豆腐,鶏挽肉,卵	油,砂糖,でんぷん	ねぎ,人参,干し椎茸	32.5 g
	手まり麩のすまし汁		鶏肉,乾燥わかめ,けずり	焼きふ	人参,たけのこ,ほうれんそう,ねぎ	18.8 g
4水	ひなあられ	○		ひなあられ		2.9 g
	ご飯			米		671 kcal
	魚のごまだれ焼き		鯖	砂糖,白ごま		33.2 g
5木	豚骨ラーメン	○	豚肉,厚削り,調製豆乳,白味噌	蒸し中華めん,油	人参,菜の花,キャベツ,ほうれんそう	19.0 g
	ジャンボ餃子		豚挽肉	餃子の皮,ごま油,でんぷん,油	キャベツ,玉葱,小松菜,ねぎ	2.5 g
	中華風サラダ			ごま油,砂糖	豆もやし,キャベツ,小松菜,人参,きくらげ	27.7 g
6金	ご飯	○		米		2.8 g
	すき焼き風煮		牛肉,焼き豆腐,けずり	油,しらたき,砂糖		819 kcal
	梅ドレッシングサラダ			砂糖,油	人参,白菜,ねぎ	31.4 g
9月	抹茶パン	○	牛乳,生クリーム	砂糖	大根,人参,きゅうり,ホールコーン,キャベツ,練り梅	28.3 g
	2色揚げパン		うぐいすきな粉	コッペパン,ココアパン,砂糖,グラニュー糖		2.3 g
	ポトフ		ベーコン,ウィンナソーセージ,鶏肉	じゃがいも	人参,玉葱,セロリー,キャベツ	700 kcal
10火	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	27.0 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	32.9 g
	ご飯			米		2.7 g
11水	手作りふりかけ	○	しらす干し,おかか,青のり	油,砂糖		707 kcal
	塩肉じゃが		豚肉,けずり,高野豆腐	油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	生姜,玉葱,人参,グリーンピース	27.9 g
	味噌ドレッシングサラダ		白味噌	春雨,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,もやし,人参,ホールコーン	21.1 g
12木	ご飯	○		米		2.2 g
	魚の南部焼き		鮭	砂糖,白ごま		677 kcal
	呉汁		豆腐,油揚げ,白味噌,赤味噌,大豆,けずり	油	ごぼう,人参,大根,ねぎ,小松菜	39.2 g
13金	いかにんじん	○	するめ	砂糖	人参	18.0 g
	ご飯			米		2.5 g
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん,油	生姜,にんにく	722 kcal
16月	華風大根	○		砂糖,ごま油	きゅうり,大根	31.4 g
	えのきとわかめのスープ		豆腐,乾燥わかめ,けずり	ごま油	えのきたけ,人参,玉葱,もやし,ねぎ	26.6 g
	オレンジジュース				パルファム濃縮還元ジュース	2.6 g
17火	スパゲティミートソース	○	豚挽肉,レンズまめ,大豆(国産)	スパゲッティ,油,オリーブ油	人参,玉葱,セロリー,キャベツ	783 kcal
	玉ねぎドレッシングサラダ		クリームチーズ,生クリーム,牛乳	ごま油,オリーブ油,砂糖	生姜,にんにく,人参,玉葱,セロリー,グリーンピース	24.4 g
	バイクドチーズケーキ		プレーンヨーグルト	砂糖,小麦粉,ハードビスケット,無塩バター	きゅうり,ホールコーン,キャベツ,人参,レモン,玉葱	30.9 g
18水	ご飯	○		米	レモン(果汁,生)	2.5 g
	鯖のみそ煮		鯖,赤味噌	砂糖		761 kcal
	春野菜のうま煮		豚肉,けずり	こんにゃく,じゃがいも,砂糖	生姜	33.9 g
19	フローズンヨーグルト	○			ふき,筍,玉葱,人参,グリーンピース	21.2 g
	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,ダイズトマト,玉葱,人参,グリーンピース	2.8 g
	チキンカツ		鶏肉	小麦粉,パン粉,油		988 kcal
23月	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	34.6 g
	紅白サイダーポンチ		寒天缶	白玉団子,砂糖	みかん缶,レモン(果汁,生)	28.8 g
	ゆかりご飯			米		2.6 g
23月	新じゃがいもそぼろ煮	○	豚挽肉,生揚げ,けずり	こんにゃく,じゃがいも,砂糖,でんぷん	ゆかり	732 kcal
	ごぼうとツナのサラダ		ツナ	砂糖,油	生姜,人参,筍,玉葱,グリーンピース	27.0 g
					ごぼう,キャベツ,もやし,人参,レモン果汁	21.7 g
23月	<b>卒業式 給食なし</b>					2.9 g
23月	赤飯	○	あずき	米,もち米,黒ごま		659 kcal
	真鯛のゆず味噌焼き		まだい,白味噌	砂糖	ゆず果汁	37.4 g
	菜の花のおひたし		けずり		人参,キャベツ,菜の花,ほうれんそう	17.4 g
	お祝いすまし汁		ちらしかまぼこ,鶏肉,豆腐,けずり		小松菜,人参,白菜,ねぎ	2.8 g
果物(いちご)				いちご		

※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。  
※紙の献立表は職員室前の廊下にあります。



3年生はいよいよ卒業です。給食を食べるのも最後になりますので、リクエストメニューをたくさん入れました。献立表に太字で記入してあります。どうぞお楽しみに！



### ★今月の給食予定★

17日(火)・・・3年生は給食最終日です。  
エプロンは学校で回収します。持ち帰らないでください。  
18日(水)・23日(月)・・・1, 2年生は給食があります。  
1・2年生はエプロンを洗濯して修了式までに持ってきてください。

今年度も給食にご協力いただきましてありがとうございました。