



2025年 7月献立表 (1.3年12回 2年9回 8組10回)



調布市立調布中学校

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	たんぱく質 脂質				
1 火	混ぜ混ぜビビンバ	1. 3	豚肉,豚バラ(干切りｽｲｽ)	きざみのり	米(三浦),三温糖	炒め油,ごま油(貝印),白 いりごま	人参,ほうれん草	にんにく,大豆もやし	710 kcal	
	春雨スープ		鶏小間,絹豆腐		緑豆春雨(大豆・卵・乳なし, かつお・かつお)	ごま油(貝印)	人参,小松菜	きくらげ(乾・110g),もやし, 長ねぎ	26.7 g	
	ミニカフェオレ蒸しパン			調理用牛乳(1L)	・ホットミックス(尾張,卵・乳・ 大豆なし),三温糖				25.3 g	
2 水	黒砂糖パン	1. 3			黒砂糖ﾊﾞｯｸ(乳あり,大豆・卵 なし,ｺｯﾌﾟ)				668 kcal	
	大豆ナゲット		大豆(水煮・チョッパー), 鶏挽肉,豆乳(須黒食品)	片栗粉	揚げ油				30.5 g	
	五色サラダ		・ﾎｰﾙｶﾑ(干切りｽｲｽ,大豆・ 卵・乳なし)		三温糖	炒め油,サラダ油	人参	大根,冷凍ｺｰﾝ,きゅうり, 玉ねぎ	26.0 g	
	モロヘイヤスープ		鶏肉		緑豆春雨(大豆・卵・乳なし, かつお・かつお)		人参,モロヘイヤ	干し椎茸(ｽｲｽ)		
3 木	ごはん	1. 3			米(三浦)				686 kcal	
	豆腐の重ね焼き		押し豆腐,鶏挽肉,大豆(水 煮・チョッパー),みそ(計 り:白)	片栗粉				長ねぎ,生姜	31.7 g	
	ゆかり和え						人参	大根,きゅうり,・ゆかり(大 豆・卵・乳なし)	19.4 g	
	田舎汁		油揚げ(卵・乳なし),みそ (白)		じゃがいも		かぼちゃ,ほうれん草	大根,しめじ,長ねぎ		
4 金	タコライス	○	豚ひき肉	ダイスチーズ(5mm)	米(三浦),三温糖,片栗粉	炒め油	トマトピューレ (3kg)	にんにく,生姜,玉ねぎ,セロ リー,キャベツ	815 kcal	
	沖縄もずくスープ		ツナフレーク米油揚げ,絹 豆腐	沖縄もずく(冷凍)				人参	白菜,長ねぎ	30.7 g
	手作り黒糖ちんすこう				三温糖,黒砂糖,小麦粉 (25kg)	ラード,サラダ油			31.0 g	
7 月	七夕寿司	○	ツナフレーク米油揚げ,ﾎ ｲｼ海産物(ﾎﾞﾝﾄﾞ),黄(卵・ 乳),鰻のみ	きざみのり	米(三浦),三温糖	炒め油,白いりごま	いんげん,人参	生姜	693 kcal	
	さばのみぞれがけ		さば切身(解凍)		片栗粉,三温糖	揚げ油		生姜,大根	30.4 g	
	天の川汁		・量型GK蒲鉾(大豆・卵・ 乳なし)		そうめん			人参,ほうれん草	長ねぎ	26.7 g
8 火	ブルコギ丼	○	豚肉,豚肉		アルファ米(うるち米,水 1.7倍),はちみつ(ﾀｲ産 1kg),三温糖,片栗粉	炒め油,ごま油(貝印),白 いりごま	ﾊﾌﾘｶ(赤)	玉ねぎ,しめじ,長ねぎ	758 kcal	
	青のり大豆		大豆	青のり	片栗粉	揚げ油			30.2 g	
	小松菜と大根のスープ		鶏小間,・ﾎｰﾙｶﾑ(干切りｽｲ ｽ,大豆・卵・乳なし)					小松菜	大根,干し椎茸(ｽｲｽ)	33.4 g
9 水	ガーリックトースト	○			・ｺｯﾌﾟﾊﾞｯｸ(乳あり,大豆・ 卵なし)	バター,マーガリン(卵・ 乳なし)		にんにく	701 kcal	
	ポトフ		鶏小間,・ﾎｰﾙｶﾑ(干切りｽｲ ｽ,大豆・卵・乳なし)		じゃがいも		人参	玉ねぎ,キャベツ	22.7 g	
	メープル・パンナコッタ			調理用牛乳(1L),調理 用牛乳(1L),生ｸﾘｰ ﾑ,ｲﾅｱｶﾞｰ	上白糖,・メープル風ｼ ｯｯﾌﾟ				36.0 g	
10 木	ごはん	○			米				643 kcal	
	オクラ納豆		・挽きわり納豆(卵・乳 なし),おかか				オクラ	・刻みたくあん(卵・乳 なし)	26.7 g	
	揚げ出し豆腐の野菜あん		押し豆腐,鶏挽肉		片栗粉,三温糖	揚げ油,炒め油	人参,ほうれん草	玉ねぎ,干し椎茸(ｽｲｽ), 長ねぎ	17.9 g	
	わかめスープ			わかめ		ごま油(貝印)	人参	もやし,長ねぎ		
11 金	スパゲッティナポリタン	○	豚バラ(干切りｽｲｽ),・ ﾎｰﾙｶﾑ(干切りｽｲｽ,大豆・ 卵・乳なし)		スパゲッティ(大豆・卵・乳 なし)	炒め油	人参,ピーマン	にんにく,玉ねぎ,マッシュ ﾙｰﾑ(1号缶ﾎｰﾗﾝﾄﾞ)	650 kcal	
	スープジュリエヌ		鶏小間		じゃがいも		人参,ﾊｾﾘ	セロリー,玉ねぎ	21.1 g	
	ずいかボンチ				・白玉(135ヶ/凍,大豆・ 卵・乳なし),上白糖				ずいか3L,みかん,ﾊﾞｲ ﾅｯﾌﾟﾙ	20.6 g
14 月	ラビのお弁当のピリヤニ	○	鶏小間		米(三浦)	炒め油,・マーガリン(卵・ 乳なし)	人参,ピーマン,ﾊﾌﾘ ｶ(赤)	にんにく,生姜,玉ねぎ	748 kcal	
	白身魚のコーンフレーク揚げ		たら,調整豆乳		小麦粉,片栗粉,・ｺｰﾝﾌﾞ (大豆・卵・乳なし)	揚げ油,ｲｯｸﾞﾌﾞﾗﾝｽ(◆ 大豆あり,卵・乳なし)		にんにく,玉ねぎ	29.9 g	
	トマトスープ		・ﾎｰﾙｶﾑ(色紙ｽｲｽ,大豆・ 卵・乳なし)		三温糖,押し麦	オリーブ油	人参,ｸﾗｯｼﾞｯﾄﾞ ﾄ,ﾊｾﾘ	にんにく,セロリー,玉ねぎ, 冷凍ｺｰﾝ	24.1 g	
15 火	トマト坦々麺	○	豚ひき肉,みそ(赤),みそ (白)		蒸し中華めん(大豆・卵・乳 なし),三温糖	炒め油,白すりごま,ねり ごま(白),ごま油(貝 印),ラード	ｸﾗｯｼﾞｯﾄﾞ ﾄ,ﾆﾗ	にんにく,生姜,もやし,長 ねぎ	632 kcal	
	ししゃものから揚げ		ししゃも(S・15g)		片栗粉	揚げ油		生姜,にんにく	28.8 g	
	中華サラダ		・ﾎｰﾙｶﾑ(干切りｽｲｽ,大豆・ 卵・乳なし)		緑豆春雨(大豆・卵・乳なし, かつお・かつお),三温糖	ごま油(貝印)	人参	キャベツ,もやし,きゅうり	25.6 g	
16 水	カレーライス	○	豚ひき肉,・ﾎｰﾙｶﾑ(干切り ｽｲｽ,大豆・卵・乳なし)		米(三浦),じゃがいも,三温 糖,小麦粉	炒め油,サラダ油,・マー ｶﾞﾘﾝ(卵・乳なし)	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ, ｸﾘｰﾑ	846 kcal	
	トッピング選択 (唐揚げ・ハンバーグ)		鶏もも皮付き,豚ひき肉		片栗粉	揚げ油,炒め油			にんにく,生姜,玉ねぎ	26.0 g
	コーンサラダ				三温糖	サラダ油	人参	もやし,冷凍ｺｰﾝ,きゅう り,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ(乳・卵 なし)	32.6 g	
	アイス選択 (ぶどう・ヨーグルト)			フローズンヨーグルト					・ぶどう,ﾌﾞﾗﾝｸﾞ,ﾊﾞｲ ﾝ(成分あり)	

弁当日(午後授業があります。忘れずにお弁当を持ってきてください。)

※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。

※2年生:1日~3日は職業体験の為,給食はありません ★給食最終日の給食当番はエプロンセットを持ち帰りますので洗濯をして必ず持ってきてください。

※8組:3,4日は宿泊学習の為,給食はありません。

★2学期の給食は9月2日(火)からになります。