



2025年 7月献立表(全13回)



調布市立第七中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 油脂	
1 火	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の信田和え かみなり豚汁	○	さば、西京みそ、油揚げ(7油なし)、おかか、豚肉、押し豆腐、赤みそ、白みそ	牛乳	小松菜、人参	もやし、キャベツ、大根、長ねぎ	米、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく	油	713 kcal 34.8 g 26.8 g 3.8 g
2 水	おさら 麺(山梨県郷土料理) おさら つけ汁 マンダイとじゃがいものみそ和え	○	豚肉、油揚げ(7油なし)、マンダイ、ひよこ豆、赤みそ	牛乳	人参、小松菜	干し椎茸、しめじ、ごぼう、なす、長ねぎ、生姜汁	冷凍うどん(卵・乳なし)、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油	608 kcal 30.5 g 22.6 g 2.7 g
3 木	あぶらふ丼(仙台県郷土料理) 貝だくさんみそ汁 冷凍みかん	○	鶏肉、卵、白みそ、赤みそ	牛乳、きざみのり	小松菜、人参	玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、キャベツ、大根、冷凍みかん	米、油麴、砂糖、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも		688 kcal 25.1 g 17.3 g 3.0 g
4 金	冷や汁(宮城県郷土料理) いか天 かぼすソース 野菜のおろし和え	○	木綿豆腐、白みそ、いか 短冊	牛乳	あさつき、大葉、人参、ほうれん草	きゅうり、みょうが、にんにく、生姜、かぼす、大根、キャベツ、もやし	米、押し麦、小麦粉、砂糖	白すりごま、油	648 kcal 26.6 g 16.1 g 3.4 g
7 月	七夕寿司 チューリップの唐揚げ ほうれんそうのお吸物	○	油揚げ(7油なし)、卵、鶏肉	牛乳、きざみのり	人参、ほうれん草	ごぼう、干し椎茸、かんぴょう、枝豆・紅生姜、にんにく、生姜、筍	米、砂糖、片栗粉、小麦粉	油	631 kcal 25.3 g 20.2 g 3.4 g
8 火	タコライス もずくスープ 手作り黒糖ちんすこう	○	豚肉、ひよこ豆、ツナ	牛乳、もずく	人参、あさつき	にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、大根、えのき、生姜汁	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、小麦粉	油、ラード	731 kcal 24.5 g 23.1 g 2.6 g
9 水	長崎皿うどん(長崎県郷土料理) わかめスープ 手作りカステラ	○	豚肉、エビ、イカ、絹ごし豆腐、調整豆乳	牛乳、乾燥わかめ	人参、小松菜	にんにく、生姜、白菜、もやし、玉ねぎ、筍、干し椎茸、えのき、長ねぎ	皿うどん麺、片栗粉、米粉、小麦粉、砂糖、中ざら糖	油、ごま油・マーガリン(乳なし)	754 kcal 24.7 g 30.7 g 3.9 g
10 木	木島平村のごはん オクラ納豆 鶏肉と夏野菜の煮物 じゃがいものきんぴら	○	挽きわり納豆、おかか、鶏肉、竹輪(卵・乳なし)、大豆、豚肉	牛乳、炊込みご飯用刻み昆布	オクラ、人参、赤パプリカ	たくあん、大根、筍、干し椎茸、ズッキーニ、ごぼう	米、こんにゃく、砂糖、糸こんにゃく、じゃがいも	油	649 kcal 25.9 g 17.5 g 2.5 g
11 金	ごはん 白身魚のマッシュルームソース フレンチサラダ 冷製ビシソワーズ	○	たら	牛乳、生クリーム	トマト、小松菜、人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、白菜、とうもろこし	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、オリーブ油、バター	719 kcal 29.2 g 22.2 g 3.0 g
14 月	いわしのひつまぶし キャベツの塩こぶ和え じゃが丸くん	○	いわし 短冊	牛乳、きざみのり、塩昆布	三つ葉、人参	生姜汁、キャベツ、白菜、大根、生姜	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、かつおMix(卵・乳・大豆なし)尾張	油	749 kcal 25.3 g 22.0 g 3.0 g
15 火	クロックムッシュサンド ひよこ豆のチキンサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	○	ハム、卵、鶏肉、ひよこ豆、ベーコン	牛乳、チーズ	人参	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、ズッキーニ	食パン(卵なし)、砂糖、じゃがいも	オリーブ油、油	623 kcal 31.0 g 28.0 g 4.1 g
16 水	ガバオライス もやしのピリ辛サラダ 白玉サイダーポンチ	○	鶏肉、ひよこ豆、赤みそ	牛乳	人参、赤パプリカ	にんにく、玉ねぎ、えのき、黄パプリカ、きゅうり、キャベツ、もやし、生姜汁、みかん、パイナップル	米、砂糖、片栗粉、春雨、白玉	油、ごま油	793 kcal 30.2 g 13.4 g 2.2 g
17 木	夏野菜カレー 鶏のから揚げ レモンドレッシングサラダ 【選択】飲み物	×	鶏肉	コーヒーミルク、いちごミルク	人参、かぼちゃ、トマト	オレンジジュース、なす、にんにく、生姜、玉ねぎ、ズッキーニ、キャベツ、もやし、とうもろこし、レモン	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	油、マーガリン(乳なし)	844 kcal 22.9 g 28.7 g 3.3 g
★7月の給食目標★			夏を元気に乗り切ろう！						

※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。

☆リザーブ給食：17日(木)は、飲み物のリザーブ給食です。自分が選んだものを忘れないようにしましょう。

〈コーヒーミルク／いちごミルク／オレンジジュース〉

☆給食最終日の給食当番はエブロンセットを持ち帰りますので、洗濯して7月中(部活や三者面談時などの

登校時等)に待って来てください。給食開始前に紛失の有無などを確認しますので、よろしくお願いいたします。



●夏休み親子料理教室に参加しませんか？

『木島平産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう』

【対象】小学3年生から中学3年生と保護者(2人1組)・

【日時】8月5日(火)～8月8日(金) 午前10時～

【場所】文化会館たづくり10階調理室

※申込方法等、詳細は市報ちょうふ7月5日号をご覧ください





2025年 7月献立表(全13回)



調布市立第七中学校はしうち教室

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 油脂	
1 火	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の信田和え かみなり豚汁	○	さば、西京みそ、油揚げ(7油なし)、おなか、豚肉、押し豆腐、赤みそ、白みそ	牛乳	小松菜、人参	もやし、キャベツ、大根、長ねぎ	米、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく	油	713 kcal 34.8 g 26.8 g 3.8 g
2 水	おさら 麺(山梨県郷土料理) おさら つけ汁 マンダイとじゃがいものみそ和え	○	豚肉、油揚げ(7油なし)、マンダイ、ひよこ豆、赤みそ	牛乳	人参、小松菜	干し椎茸、しめじ、ごぼう、なす、長ねぎ、生姜汁	冷凍うどん(卵・乳なし)、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油	608 kcal 30.5 g 22.6 g 2.7 g
3 木	あぶらふ丼(仙台県郷土料理) 貝だくさんみそ汁 冷凍みかん	○	鶏肉、卵、白みそ、赤みそ	牛乳、きざみのり	小松菜、人参	玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、キャベツ、大根、冷凍みかん	米、油麩、砂糖、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも		688 kcal 25.1 g 17.3 g 3.0 g
4 金	冷や汁(宮崎県郷土料理) いか天 かぼすソース 野菜のおろし和え	○	木綿豆腐、白みそ、いか 短冊	牛乳	あさつき、大葉、人参、ほうれん草	きゅうり、みょうが、にんにく、生姜、かぼす、大根、キャベツ、もやし	米、押し麦、小麦粉、砂糖	白すりごま、油	648 kcal 26.6 g 16.1 g 3.4 g
7 月	七夕寿司 チューリップの唐揚げ ほうれんそうのお吸物	○	油揚げ(7油なし)、卵、鶏肉	牛乳、きざみのり	人参、ほうれん草	ごぼう、干し椎茸、かんぴょう、枝豆・紅生姜、にんにく、生姜、葱	米、砂糖、片栗粉、小麦粉	油	631 kcal 25.3 g 20.2 g 3.4 g
8 火	タコライス もずくスープ 手作り黒糖ちんすこう	○	豚肉、ひよこ豆、ツナ	牛乳、もずく	人参、あさつき	にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、大根、えのき、生姜汁	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、小麦粉	油、ラード	731 kcal 24.5 g 23.1 g 2.6 g
9 水	長崎皿うどん(長崎県郷土料理) わかめスープ 手作りカステラ	○	豚肉、エビ、イカ、絹ごし豆腐、調整豆乳	牛乳、乾燥わかめ	人参、小松菜	にんにく、生姜、白菜、もやし、玉ねぎ、葱、干し椎茸、えのき、長ねぎ	皿うどん麺、片栗粉、米粉、小麦粉、砂糖、中ざら糖	油、ごま油・マーガリン(乳なし)	754 kcal 24.7 g 30.7 g 3.9 g
10 木	木島平村のごはん オクラ納豆 鶏肉と夏野菜の煮物 じゃがいものきんぴら	○	挽きわり納豆、おなか、鶏肉、竹輪(卵・乳なし)、大豆、豚肉	牛乳、炊込みご飯用刻み昆布	オクラ、人参、赤パプリカ	たくあん、大根、葱、干し椎茸、ズッキーニ、ごぼう	米、こんにゃく、砂糖、糸こんにゃく、じゃがいも	油	649 kcal 25.9 g 17.5 g 2.5 g
11 金	ごはん 白身魚のマッシュルームソース フレンチサラダ 冷製ビシソワーズ	○	たら	牛乳、生クリーム	トマト、小松菜、人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、白菜、とうもろこし	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、オリーブ油、バター	719 kcal 29.2 g 22.2 g 3.0 g
14 月	いわしのひつまぶし キャベツの塩こぶ和え じゃが丸くん	○	いわし 短冊	牛乳、きざみのり、塩昆布	三つ葉、人参	生姜汁、キャベツ、白菜、大根、生姜	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、かつお・Mix(卵・乳・大豆なし)尾張	油	749 kcal 25.3 g 22.0 g 3.0 g
15 火	クロックムッシュサンド ひよこ豆のチキンサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	○	ハム、卵、鶏肉、ひよこ豆、ベーコン	牛乳、チーズ	人参	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、ズッキーニ	食パン(卵なし)、砂糖、じゃがいも	オリーブ油、油	623 kcal 31.0 g 28.0 g 4.1 g
16 水	ガバオライス もやしのピリ辛サラダ 白玉サイダーポンチ	○	鶏肉、ひよこ豆、赤みそ	牛乳	人参、赤パプリカ	にんにく、玉ねぎ、えのき、黄パプリカ、きゅうり、キャベツ、もやし、生姜汁、みかん、パイナップル	米、砂糖、片栗粉、春雨、白玉	油、ごま油	793 kcal 30.2 g 13.4 g 2.2 g
17 木	夏野菜カレー 鶏のから揚げ レモンドレッシングサラダ 【選択】飲み物	×	鶏肉	コーヒーミルク、いちごミルク	人参、かぼちゃ、トマト	オレンジジュース、なす、にんにく、生姜、玉ねぎ、ズッキーニ、キャベツ、もやし、とうもろこし、レモン	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	油、マーガリン(乳なし)	844 kcal 22.9 g 28.7 g 3.3 g
★7月の給食目標★			夏を元気に乗り切ろう！						

※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。

☆リザーブ給食：17日(木)は、飲み物のリザーブ給食です。自分が選んだものを忘れないようにしましょう。

〈コーヒーミルク/いちごミルク/オレンジジュース〉



●夏休み親子料理教室に参加しませんか？

『木島平産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう』

【対象】小学3年生から中学3年生と保護者(2人1組)・

【日時】8月5日(火)～8月8日(金) 午前10時～

【場所】文化会館たづくり10階調理室

※申込方法等、詳細は市報ちょうふ7月5日号をご覧ください

