



2025年 10月献立表(全20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	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		
1水	ラグーソースパスタ ポテトのフレンチサラダ りんごかもしれないケーキ 	○	豚肉,鶏肉,ひよこ豆,ベーコン,調整豆乳	スパゲッティ,じゃがいも,砂糖,ホットケーキMix(卵・乳・大豆なし)尾張,はちみつ,粉糖	オリーブ油,油,マーガリン(乳なし)	トマト,人参,小松菜 玉ねぎ,セロリ,にんにく,キャベツ,もやし,とうもろこし,りんご(缶詰),西洋なし(缶詰)	763 kcal 30.2 g 23.0 g 2.5 g	
3金	たらこピラフ 豆腐ステーキ 魚とパセリのトマトスープ	○	鶏肉,たらこ,押し豆腐,たらこ	米,片栗粉,砂糖,じゃがいも	マーガリン(乳なし),油,オリーブ油	人参,あさつき,トマト,トマトピューレ,小松菜,パセリ 玉ねぎ,えのき,にんにく,キャベツ	703 kcal 28.3 g 28.7 g 3.1 g	
6月	里芋ご飯 鶏肉の秋煮 お月見団子(あんこ)	○	鶏肉,竹輪(卵・乳なし),大豆,あずき(つぶ)	米,もち米,里芋,こんにゃく,砂糖,白玉	くり,油	人参,いんげん 大根,筍,干し椎茸	765 kcal 24.7 g 14.7 g 2.4 g	
7火	親子丼 元気サラダ 果物(ぶどう)	○	鶏肉,卵,ハム	牛乳,きざみのり,炊込みご飯用刻み昆布	米,砂糖,片栗粉	油 人参,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎茸,キャベツ,とうもろこし,ぶどう 2.7 g	718 kcal 30.3 g 22.6 g 2.7 g
8水	カレーライス イラストコロッケ ひよこ豆のチキンサラダ 	○	豚肉,鶏肉,ひよこ豆	牛乳	米,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,バター	人参 にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし	872 kcal 29.6 g 29.7 g 3.1 g
9木	キムチチャーハン 花シューマイ ほうれん草の翡翠スープ	○	豚肉,押し豆腐,鶏肉	牛乳	米,片栗粉,しゅうまいの皮	油,ごま油	人参,小松菜,ほうれん草 キムチ,白菜,生姜,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,生姜汁,長ねぎ	748 kcal 23.5 g 23.6 g 2.8 g
10金	シシリアン キャロットマフィン イタリアンサラダ ジョア(ブルーベリー)	×	鶏肉,ホタテ,むきえび,ハム	乳酸菌飲料,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,小麦粉,砂糖,はちみつ,蒸しパンMix(卵・乳なし)	オリーブ油,油,バター	人参,チンゲンツァイ 玉ねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),白菜,キャベツ	771 kcal 23.8 g 23.2 g 2.3 g
14火	ごはん めひかりのから揚げ 白菜の塩こぼし和え 沢煮椀	○	豚肉	牛乳,めひかり,塩昆布	米,片栗粉,小麦粉	油	人参,小松菜,絹さや 生姜,にんにく,キャベツ,白菜,ごぼう,大根,えのき	690 kcal 21.7 g 21.9 g 2.6 g
15水	六穀菜めし 里芋とこんにゃくの炒め煮 木島平村のきのこのみそ汁	○	豚肉,木綿豆腐,木島平村みそ	牛乳,乾燥わかめ	米,六穀米,里芋,こんにゃく,砂糖	ごま油,白ごま	小松菜,人参,いんげん 大根,生姜,にんにく,なめこ,えのき,しめじ,長ねぎ	696 kcal 23.6 g 18.2 g 3.1 g
16木	パンフキンパン さつまいものグラタン 秋野菜のスープ	○	鶏肉,西京みそ,ベーコン	牛乳,生クリーム,チーズ	パンフキンパン,じゃがいも,さつまいも,小麦粉	油,バター	人参,チンゲンツァイ 玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,大根,しめじ	681 kcal 25.1 g 28.7 g 2.6 g
17金	ごはん のりの佃煮 ほっけの秋あんかけ 吉野汁	○	ほっけ(切り身),鶏肉,絹ごし豆腐	牛乳,きざみのり	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油	人参,あさつき,チンゲンツァイ,小松菜 生姜汁,干し椎茸,しめじ,えのき,筍,大根,長ねぎ	706 kcal 29.1 g 21.6 g 3.0 g
20月	メキシカンライス チップスサラダ チキンボールスープ	○	豚肉,ウィンナー,鶏肉	牛乳	米,砂糖,じゃがいも,片栗粉	バター,油,ごま油	人参,小松菜 玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース,キャベツ,白菜,生姜汁,筍,長ねぎ	751 kcal 20.7 g 25.1 g 3.3 g
21火	舞茸ごはん ししゃものごま焼き 野菜と寒天の酢味噌和え かみなり豚汁	○	油揚げ(ごま油なし),白みそ,豚肉,押し豆腐,赤みそ	牛乳,ししゃも,寒天	米,砂糖,じゃがいも,糸こんにゃく	油,白ごま	人参,万能ねぎ,ほうれん草,小松菜 まいだけ,筍,キャベツ,大根,長ねぎ	689 kcal 29.3 g 21.1 g 3.5 g
22水	クッパ 五色サラダ じゃが丸くん	○	鶏肉,卵,ハム	牛乳,乾燥わかめ	米,砂糖,じゃがいも,ホットケーキMix(卵・乳・大豆なし)尾張	ごま油,油	人参,小松菜 大根,筍,干し椎茸,長ねぎ,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	763 kcal 24.9 g 23.8 g 2.9 g
23木	ねぎ塩ふた丼 チンゲン菜のスープ はちみつレモンゼリー	○	豚肉,鶏肉	牛乳,アガー	米,砂糖,片栗粉,はちみつ	油,白ごま	あさつき,人参,チンゲンツァイ 玉ねぎ,長ねぎ,にんにく,生姜,大根,レモン	727 kcal 26.1 g 22.0 g 3.0 g
27月	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の信田和え いものこ汁(秋田県郷土料理)	○	さば,西京みそ,油揚げ(ごま油なし),おかか	牛乳	米,砂糖,こんにゃく,里芋	油	小松菜,人参,せりぎ もやし,キャベツ,なめこ,まいだけ,干し椎茸,長ねぎ	704 kcal 32.4 g 25.8 g 3.6 g
28火	えびとまいだけのバラ天丼 野菜の浅漬け 豆腐のすまし汁	○	エビ,絹ごし豆腐	牛乳	米,小麦粉,片栗粉,中さら糖,砂糖	油,ごま油	人参,小松菜,系みつば まいだけ,しめじ,大根,白菜,えのき	768 kcal 22.1 g 20.6 g 2.8 g
29水	ホイコーロー丼 五目中華スープ 果物(りんご)	○	豚肉,赤みそ,鶏肉	牛乳	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	人参,ピーマン,チンゲンツァイ 長ねぎ,キャベツ,生姜,にんにく,きくらげ,筍,もやし,生姜汁,りんご	694 kcal 27.3 g 21.9 g 2.9 g
30木	ごはん リュースふりかけ チキンカツ うの花炒り煮 かぶのみそ汁	○	おかか,鶏肉,おから,油揚げ(ごま油なし),白みそ,赤みそ	牛乳	米,小麦粉,パン粉(乳卵大豆なし),生パン粉(乳卵大豆なし),糸こんにゃく,砂糖	油	人参,小松菜,かぶの葉 長ねぎ,かぶ,大根	839 kcal 32.5 g 32.5 g 3.4 g
31金	かぼちゃのフレンチトースト ひよこ豆入りポテトチャウダー コンフレックサラダ	○	鶏肉,ベーコン,ひよこ豆	牛乳,生クリーム	食パン(卵なし),メーフルシロップ,じゃがいも,小麦粉,砂糖,ヨーグルト(卵・乳なし)	油,バター	かぼちゃ,人参,パセリ,小松菜 玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,白菜,もやし	705 kcal 26.5 g 25.4 g 3.3 g



10月の給食目標

配膳・食事のマナーを見直そう

※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ないのでご注意ください。



2025年 10月献立表(全20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	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			
1 水	ラグーソースパスタ ポテトのフレンチサラダ りんごかもしれないケーキ 	○	豚肉,鶏肉,ひよこ 豆,ベーコン,調整豆 乳	牛乳 スパゲッティ,じゃがいも,砂糖,ホットケーキMix(卵・乳・大豆なし)尾張,はちみつ,粉糖	オリーブ油,油,マーガリン(乳なし) トマト,人参,小松菜	玉ねぎ,セロリー,にんにく,キャベツ,もやし,とうもろこし,りんご(缶詰),西洋なし(缶詰)	763 kcal 30.2 g 23.0 g 2.5 g		
2 木	弁当日(本校中間考査のため)								
3 金	たらこピラフ 豆腐ステーキ 魚とパセリのトマトスープ	○	鶏肉,たらこ,押し豆腐,たらこ	牛乳 米,片栗粉,砂糖,じゃがいも	マーガリン(乳なし),油,オリーブ油	人参,あさつき,トマト,トマトピューレ,小松菜,パセリ	玉ねぎ,えのき,にんにく,キャベツ	703 kcal 28.3 g 28.7 g 3.1 g	
6 月	里芋ご飯 鶏肉の秋煮 お月見団子(あんこ)	○	鶏肉,竹輪(卵・乳なし),大豆,あずき(つぶ)	牛乳,炊込みご飯用刻み昆布	米,もち米,里芋,こんにゃく,砂糖,白玉	くり,油	人参,いんげん	大根,筍,干し椎茸	765 kcal 24.7 g 14.7 g 2.4 g
7 火	親子丼 元気サラダ 果物(ぶどう)	○	鶏肉,卵,ハム	牛乳,きざみのり,炊込みご飯用刻み昆布	米,砂糖,片栗粉	油	人参,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎茸,キャベツ,とうもろこし,ぶどう	718 kcal 30.3 g 22.6 g 2.7 g
8 水	カレーライス イラストコロッケ ひよこ豆のチキンサラダ 	○	豚肉,鶏肉,ひよこ豆	牛乳 米,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,バター	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし	872 kcal 29.6 g 29.7 g 3.1 g	
9 木	キムチチャーハン 花シューマイ ほうれん草の翡翠スープ	○	豚肉,押し豆腐,鶏肉	牛乳 米,片栗粉,しゅうまいの皮	油,ごま油	人参,小松菜,ほうれん草	キムチ,白菜,生姜,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,生姜汁,長ねぎ	748 kcal 23.5 g 23.6 g 2.8 g	
10 金	シシリアン キャロットマフィン イタリアンサラダ ジョア(ブルーベリー)	×	鶏肉,ホタテ,むきえび,ハム	乳酸菌飲料,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,小麦粉,砂糖,はちみつ,蒸しパンMix(卵・乳なし)	オリーブ油,油,バター	人参,チンゲンツァイ	玉ねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),白菜,キャベツ	771 kcal 23.8 g 23.2 g 2.3 g
14 火	ごはん めひかりのから揚げ 白菜の塩こぶ和え 沢煮椀	○	豚肉	牛乳,めひかり,塩昆布	米,片栗粉,小麦粉	油	人参,小松菜,絹さや	生姜,にんにく,キャベツ,白菜,ごぼう,大根,えのき	690 kcal 21.7 g 21.9 g 2.6 g
15 水	六穀菜めし 里芋とこんにゃくの炒め煮 木島平村のきのこのみそ汁	○	豚肉,木綿豆腐,木島平村みそ	牛乳,乾燥わかめ	米,六穀米,里芋,こんにゃく,砂糖	ごま油,白ごま	小松菜,人参,いんげん	大根,生姜,にんにく,なめこ,えのき,しめじ,長ねぎ	696 kcal 23.6 g 18.2 g 3.1 g
16 木	パンキンパン さつまいのグラタン 秋野菜のスープ	○	鶏肉,西京みそ,ベーコン	牛乳,生クリーム,チーズ	パンキンパン,じゃがいも,さつまいも,小麦粉	油,バター	人参,チンゲンツァイ	玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,大根,しめじ	681 kcal 25.1 g 28.7 g 2.6 g
17 金	ごはん のりの佃煮 ほっけの秋あんかけ 吉野汁	○	ほっけ(切り身),鶏肉,絹ごし豆腐	牛乳,きざみのり	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油	人参,あさつき,チンゲンツァイ,小松菜	生姜汁,干し椎茸,しめじ,えのき,大根,長ねぎ	706 kcal 29.1 g 21.6 g 3.0 g
20 月	メキシカンライス チップスサラダ チキンボールスープ	○	豚肉,ウィンナー,鶏肉	牛乳	米,砂糖,じゃがいも,片栗粉	バター,油,ごま油	人参,小松菜	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース,キャベツ,白菜,生姜汁,長ねぎ	751 kcal 20.7 g 25.1 g 3.3 g
21 火	舞茸ごはん ししゃものごま焼き 野菜と寒天の酢味噌和え かみなり豚汁	○	油揚げ(ごま油なし),白みそ,豚肉,押し豆腐,麻,赤みそ	牛乳,ししゃも,・糸寒天	米,砂糖,じゃがいも,糸こんにゃく	油,白ごま	人参,万能ねぎ,ほうれん草,小松菜	まいたけ,筍,キャベツ,大根,長ねぎ	689 kcal 29.3 g 21.1 g 3.5 g
22 水	クッパ 五色サラダ じゃが丸くん	○	鶏肉,卵,ハム	牛乳,乾燥わかめ	米,砂糖,じゃがいも,ホットケーキMix(卵・乳・大豆なし)尾張	ごま油,油	人参,小松菜	大根,筍,干し椎茸,長ねぎ,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	763 kcal 24.9 g 23.8 g 2.9 g
23 木	ねぎ塩ぶた丼 チンゲン菜のスープ はちみつレモンゼリー	○	豚肉,鶏肉	牛乳,アガー	米,砂糖,片栗粉,はちみつ	油,白ごま	あさつき,人参,チンゲンツァイ	玉ねぎ,長ねぎ,にんにく,生姜,大根,レモン	727 kcal 26.1 g 22.0 g 3.0 g
24 金	弁当日(本校合唱コンクールのため)								
27 月	ごはん 鱈の西京焼き 小松菜の信田和え いものこ汁(秋田県郷土料) えびとまいたけのバラ天丼	○	さば,西京みそ,油揚げ(ごま油なし),おかか	牛乳	米,砂糖,こんにゃく,里芋	油	小松菜,人参,せり	もやし,キャベツ,なめこ,まいたけ,干し椎茸,長ねぎ	704 kcal 32.4 g 25.8 g 3.6 g
28 火	えびとまいたけのバラ天丼 野菜の浅漬け 豆腐のすまし汁	○	エビ,絹ごし豆腐	牛乳	米,小麦粉,片栗粉,中ざら糖,砂糖	油,ごま油	人参,小松菜,糸みつば	まいたけ,しめじ,大根,白菜,えのき	768 kcal 22.1 g 20.6 g 2.8 g
29 水	ホイコーロー丼 五目中華スープ 果物(りんご)	○	豚肉,赤みそ,鶏肉	牛乳	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	人参,ピーマン,チンゲンツァイ	長ねぎ,キャベツ,生姜,にんにく,きくらげ,筍,もやし,生姜汁,りんご	694 kcal 27.3 g 21.9 g 2.9 g
30 木	ごはん リュースふりかけ チキンカツ うの花炒り煮 かぶのみそ汁	○	おかか,鶏肉,おから,油揚げ(ごま油なし),白みそ,赤みそ	牛乳	米,小麦粉,パン粉(乳卵大豆なし),生パン粉(乳卵大豆なし),糸こんにゃく,砂糖	油	人参,小松菜,かぶの葉	長ねぎ,かぶ,大根	839 kcal 32.5 g 32.5 g 3.4 g
31 金	かぼちゃのフレンチトースト ひよこ豆入りポテトチャウダー コーンフレックサラダ	○	鶏肉,ベーコン,ひよこ豆	牛乳,生クリーム	食パン(卵なし),メーブルシロップ,じゃがいも,小麦粉,砂糖,コーン(卵・乳なし)	油,バター	かぼちゃ,人参,パセリ,小松菜	玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,白菜,もやし	705 kcal 26.5 g 25.4 g 3.3 g
		配膳・食事のマナーを見直そう							

※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。