



2025年 12月献立表(全18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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
1月	梅しらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆	○	鶏肉,大豆	牛乳,しらす,きざみのり,青のり	三つ葉,人參,いんげん	カリカリ梅,ごぼう,大根,筍,干し椎茸,生姜	米,里芋,こんにゃく,砂糖,片栗粉	油	674 kcal 25.4 g 18.3 g 2.6 g
2火	わかめごはん 豆腐ハンバーグ 冬野菜のおひたし ほうれん草のスープ	○	鶏肉,豚肉,押し豆腐,・ベーコン	牛乳,わかめ	人參,小松菜,ほうれん草	玉ねぎ,白菜,もやし,とうもろこし	米,・パン粉(乳卵大豆なし),砂糖,片栗粉	油	692 kcal 27.8 g 24.6 g 3.1 g
3水	クッパ きびなこのカレー揚げ 韓国風のりサラダ	○	鶏肉,卵	牛乳,乾燥わかめ,きびなこ,きざみのり	人參,ほうれん草	大根,筍,干し椎茸,長ねぎ,生姜汁,もやし,キャベツ	米,片栗粉,砂糖	ごま油,油	627 kcal 27.5 g 17.8 g 2.6 g
4木	ハニーレモントースト フレンチサラダ ポークシチュー	○	豚肉	牛乳	小松菜,人參	レモン,キャベツ,白菜,とうもろこし,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,生姜	食パン(卵なし),ほちみつ,グラニュー糖,砂糖,じゃがいも,小麦粉	バター,油	674 kcal 23.0 g 30.3 g 2.7 g
5金	ごはん 鮭と大根の煮物 ほうれん草の中華風スープ 果物(みかん)	○	鮭,鶏肉	牛乳,乾燥わかめ	人參,いんげん,ほうれん草	生姜汁,大根,干し椎茸,玉ねぎ,長ねぎ,みかん	米,片栗粉,こんにゃく,砂糖	油	657 kcal 25.7 g 14.7 g 2.7 g
8月	冬野菜のすき煮丼 鶏とじゃがいものみそ汁 キャロオレゼリー	○	豚肉,鶏肉,白みそ	牛乳,アガー	しゅんぎく,人參,小松菜	干し椎茸,しめじ,白菜,長ねぎ,大根,みかん,オレンジジュース	米,糸こんにゃく,砂糖,片栗粉,じゃがいも		736 kcal 27.7 g 23.9 g 2.9 g
9火	キムタクごはん 豆アジのから揚げ 五目中華スープ	○	豚肉,鶏肉	牛乳,・小アジ	人參,小松菜,チンゲンツァイ	長ねぎ,生姜,にんにく,・大根カリカリ漬,キムチ,きくらげ,筍,もやし,生姜汁	米,片栗粉	油,ごま油	634 kcal 30.0 g 20.9 g 2.9 g
10水	豚玉丼 五目豆 小松菜とわかめの味噌汁	○	豚肉,卵,鶏肉,大豆,赤みそ,白みそ	牛乳,きざみのり,角切り昆布,乾燥わかめ	人參,いんげん,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎茸,ごぼう,筍,干し椎茸,大根	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油	770 kcal 35.3 g 24.5 g 3.9 g
11木	ごはん さばの竜田揚げ れんこんのサラダ 大根の味噌汁	○	さば,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳	小松菜,人參	生姜,れんこん,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,大根,長ねぎ	米,片栗粉,砂糖	油	756 kcal 30.6 g 29.2 g 3.0 g
12金	長崎皿うどん 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	人參,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,・マーガリン(乳なし)	768 kcal 25.8 g 31.0 g 4.1 g
15月	ごはん ふくさたまごの和風あん 小松菜のからし和え のっぺい汁	○	鶏肉,卵,木綿豆腐,油揚げ(・油なし)	牛乳	人參,小松菜	干し椎茸,筍,長ねぎ,白菜,もやし,大根	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油	617 kcal 25.2 g 18.2 g 3.2 g
16火	みそラーメン ひじきサラダ パンブキンパイ	○	豚肉,高野豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,干ひじき,生クリーム	人參,にら,小松菜,かぼちゃ,かぼちゃ	干し椎茸,もやし,長ねぎ,とうもろこし,にんにく,生姜,キャベツ	蒸し中華めん(卵・乳なし),砂糖,ぎょうざの皮	ラード,白すりごま,ごま油,油	674 kcal 28.4 g 25.5 g 3.7 g
17水	ごはん 手作りおかかふりかけ 厚揚げとじゃがいもの煮物 豆腐とにらの味噌汁	○	おかか,豚肉,生揚げ(・油なし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳	人參,いんげん,にら	しめじ,長ねぎ,えのき	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	685 kcal 27.5 g 17.2 g 2.9 g
18木	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	牛乳	人參,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	米,片栗粉,砂糖,じゃがいも	油,・マーガリン(乳なし),オリーブ油	704 kcal 27.3 g 28.0 g 3.1 g
19金	小松菜めし おでん 揚げごぼうと大豆のごまがらめ	○	竹輪(卵・乳なし),・揚げボール(卵・乳なし),大豆	牛乳,結び昆布	小松菜,人參,いんげん	大根,ごぼう	米,じゃがいも,こんにゃく,片栗粉,砂糖	ごま油,油,白ごま	666 kcal 20.8 g 17.0 g 2.7 g
22月	麦ご飯 白身魚のゆずみそ焼き ヤーコンのキンピラ かぼちゃ入り豚汁	○	たら,・西京みそ,豚肉,白みそ	牛乳	人參,かぼちゃ,ほうれん草	ゆず(果皮,生),大根,長ねぎ,しめじ	米,押し麦,砂糖,ヤーコン,糸こんにゃく,じゃがいも	油	629 kcal 30.1 g 15.5 g 3.8 g
23火	かぶとほうれん草のペスカトーレ イタリアンサラダ 抹茶とホワイトチョコのマフィン	○	いか,あさり,むきえび,サラミソーセージ(卵・乳なし)	牛乳	トマト,ほうれん草,人參	にんにく,かぶ,白菜,キャベツ	スバゲッティ,砂糖,・ホットミックス(卵・乳・大豆なし),ホワイトチョコレート	油,オリーブ油	799 kcal 32.0 g 31.4 g 1.8 g
24水	ミルクパン フライドチキン クリスマスコブサラダ クリームコンスープ ★飲み物リザーブ★	×	鶏肉,・ハム	ジョア・ストロベリー,牛乳	人參,ブロッコリー	にんにく,生姜,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,クリームコーン,野菜ジュース(りんご,ぶどう)	ミルクパン(粕),片栗粉,小麦粉,粒マスタード,砂糖	油,エッグフリーマヨネーズ	766 kcal 30.6 g 29.3 g 2.8 g



12月の給食目標

寒さに負けない冬の食事をしよう

※天候,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。

3学期の給食は
1月9日(金)からです





2025年

12月献立表(全18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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
1月	梅しらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆	○	鶏肉,大豆	牛乳,しらす,きざみのり,青のり	三つ葉,人參,いんげん	カリカリ梅,ごぼう,大根,筍,干し椎茸,生姜	米,里芋,こんにゃく,砂糖,片栗粉	油	674 kcal 25.4 g 18.3 g 2.6 g
2火	わかめごはん 豆腐ハンバーグ 冬野菜のおひたし ほうれん草のスープ	○	鶏肉,豚肉,押し豆腐,・ベーコン	牛乳,わかめ	人參,小松菜,ほうれん草	玉ねぎ,白菜,もやし,とうもろこし	米,・パン粉(乳卵大豆なし),砂糖,片栗粉	油	692 kcal 27.8 g 24.6 g 3.1 g
3水	クッパ きびなこのカレー揚げ 韓国風のりサラダ	○	鶏肉,卵	牛乳,乾燥わかめ,きびなこ,きざみのり	人參,ほうれん草	大根,筍,干し椎茸,長ねぎ,生姜汁,もやし,キャベツ	米,片栗粉,砂糖	ごま油,油	627 kcal 27.5 g 17.8 g 2.6 g
4木	ハニーレモントースト フレンチサラダ ポークシチュー	○	豚肉	牛乳	小松菜,人參	レモン,キャベツ,白菜,とうもろこし,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,生姜	食パン(卵なし),ほちみつ,グラニュー糖,砂糖,じゃがいも,小麦粉	バター,油	674 kcal 23.0 g 30.3 g 2.7 g
5金	ごはん 鮭と大根の煮物 ほうれん草の中華風スープ 果物(みかん)	○	鮭,鶏肉	牛乳,乾燥わかめ	人參,いんげん,ほうれん草	生姜汁,大根,干し椎茸,玉ねぎ,長ねぎ,みかん	米,片栗粉,こんにゃく,砂糖	油	657 kcal 25.7 g 14.7 g 2.7 g
8月	冬野菜のすき煮丼 鶏とじゃがいものみそ汁 キャロオレゼリー	○	豚肉,鶏肉,白みそ	牛乳,アガー	しゅんぎく,人參,小松菜	干し椎茸,しめじ,白菜,長ねぎ,大根,みかん,オレンジジュース	米,糸こんにゃく,砂糖,片栗粉,じゃがいも		736 kcal 27.7 g 23.9 g 2.9 g
9火	キムタクごはん 豆アジのから揚げ 五目中華スープ	○	豚肉,鶏肉	牛乳,・小アジ	人參,小松菜,チンゲンツァイ	長ねぎ,生姜,にんにく,・大根カリカリ漬,キムチ,きくらげ,筍,もやし,生姜汁	米,片栗粉	油,ごま油	634 kcal 30.0 g 20.9 g 2.9 g
10水	豚玉丼 五目豆 小松菜とわかめの味噌汁	○	豚肉,卵,鶏肉,大豆,赤みそ,白みそ	牛乳,きざみのり,角切り昆布,乾燥わかめ	人參,いんげん,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎茸,ごぼう,筍,干し椎茸,大根	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油	770 kcal 35.3 g 24.5 g 3.9 g
11木	ごはん さばの竜田揚げ れんこんのサラダ 大根の味噌汁	○	さば,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳	小松菜,人參	生姜,れんこん,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,大根,長ねぎ	米,片栗粉,砂糖	油	756 kcal 30.6 g 29.2 g 3.0 g
12金	長崎皿うどん 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	人參,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,・マーガリン(乳なし)	768 kcal 25.8 g 31.0 g 4.1 g
15月	ごはん ふくさたまごの和風あん 小松菜のからし和え のっぺい汁	○	鶏肉,卵,木綿豆腐,油揚げ(・油なし)	牛乳	人參,小松菜	干し椎茸,筍,長ねぎ,白菜,もやし,大根	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油	617 kcal 25.2 g 18.2 g 3.2 g
16火	みそラーメン ひじきサラダ パンプキンパイ	○	豚肉,高野豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,干ひじき,生クリーム	人參,にら,小松菜,かぼちゃ,かぼちゃ	干し椎茸,もやし,長ねぎ,とうもろこし,にんにく,生姜,キャベツ	蒸し中華めん(卵・乳なし),砂糖,ぎょうざの皮	ラード,白すりごま,ごま油,油	674 kcal 28.4 g 25.5 g 3.7 g
17水	ごはん 手作りおかかふりかけ 厚揚げとじゃがいもの煮物 豆腐とニラの味噌汁	○	おかか,豚肉,生揚げ(・油なし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳	人參,いんげん,にら	しめじ,長ねぎ,えのき	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	685 kcal 27.5 g 17.2 g 2.9 g
18木	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	牛乳	人參,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	米,片栗粉,砂糖,じゃがいも	油,・マーガリン(乳なし),オリーブ油	704 kcal 27.3 g 28.0 g 3.1 g
19金	小松菜めし おでん 揚げごぼうと大豆のごまがらめ	○	竹輪(卵・乳なし),・揚げボール(卵・乳なし),大豆	牛乳,結び昆布	小松菜,人參,いんげん	大根,ごぼう	米,じゃがいも,こんにゃく,片栗粉,砂糖	ごま油,油,白ごま	666 kcal 20.8 g 17.0 g 2.7 g
22月	麦ご飯 白身魚のゆずみそ焼き ヤーコンのキンピラ かぼちゃ入り豚汁	○	たら,・西京みそ,豚肉,白みそ	牛乳	人參,かぼちゃ,ほうれん草	ゆず(果皮,生),大根,長ねぎ,しめじ	米,押し麦,砂糖,ヤーコン,糸こんにゃく,じゃがいも	油	629 kcal 30.1 g 15.5 g 3.8 g
23火	かぶとほうれん草のペスカトーレ イタリアンサラダ 抹茶とホワイトチョコのマフィン	○	いか,あさり,むきえび,サラミソーセージ(卵・乳なし)	牛乳	トマト,ほうれん草,人參	にんにく,かぶ,白菜,キャベツ	スバゲッティ,砂糖,・ホワイトMix(卵・乳・大豆なし),ホワイトチョコレート	油,オリーブ油	799 kcal 32.0 g 31.4 g 1.8 g
24水	ミルクパン フライドチキン クリスマスコブサラダ クリームコンスープ ★飲み物リザーブ★	×	鶏肉,・ハム	ジョア・ストロベリー,牛乳	人參,ブロッコリー	にんにく,生姜,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,クリームコーン,野菜ジュース(りんご,ぶどう)	ミルクパン(粕),片栗粉,小麦粉,粒マスタード,砂糖	油,・フリーマーズ	766 kcal 30.6 g 29.3 g 2.8 g



12月の給食目標



寒さに負けない冬の食事をしよう

※天候,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。

3学期の給食は

1月9日(金)からです

