



# 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, 人参, いんげん	カリカリ梅, ごぼう, 大根, 竹, 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	人参, 小松菜, ほうれん草	玉ねぎ, 白菜, もやし, どうもろこし	米, パン粉(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 さびなごのカレー揚げ 韓国風のりサラダ	○	鶏肉, 卵	牛乳, 乾燥わかめ, さびなご, きざみのり	人参, ほうれん草	大根, 竹, 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, 人参	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, グリンピース, にんにく, 生姜	食パン(卵なし), はちみつ, グラニュー糖, 砂糖, ジャガイモ, 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	人参, 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 キヤロオレザリー	○	豚肉, 鶏肉, 白みそ	牛乳, アガー	しゅんぎく, 人参, 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, 糯米, こんにゃく, 砂糖, 片栗粉, ジャガイモ		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	人参, 小松菜, チンゲンソウイ	長ねぎ, 生姜, にんにく, 大根カリカリ漬け, キムチ, きくらげ, 竹, 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	人参, いんげん, 小松菜	玉ねぎ, 長ねぎ, 干し椎茸, ごぼう, 竹, 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, 人参	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, 紺ごし豆腐, 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, 竹, 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(卵なし)	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 のっつい汁	○	鶏肉, 卵, 木綿豆腐, 油揚げ(卵なし)	牛乳	人参, 小松菜	干し椎茸, 竹, 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	人参, にら, 小松菜, 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, ようざの皮	ラード, 白ズリごま, ごま油	674 kcal 28.4 g 25.5 g 3.7 g
17水	ごはん 手作りおかかぶりかけ 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(卵なし), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	牛乳	人参, いんげん, にら	しめじ, 長ねぎ, えのき	米, ジャガイモ, 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	米, 片栗粉, 砂糖, ジャガイモ	油, マーガリン(卵なし), 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, 人参, いんげん	大根, ごぼう	米, ジャガイモ, 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	○	たらこ, 西京みそ, 豚肉, 白みそ	牛乳	人参, 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, 糯米, こんにゃく, ジャガイモ	油	629 kcal 30.1 g 15.5 g 3.8 g
23火	かぶとほうれん草のベスクトーレ 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, 人参	にんにく, かぶ, 白菜, キャベツ	スパゲッティ, 砂糖, ホットケーキ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 クリームコーンスープ ☆飲み物リザーブ☆	×	鶏肉, ハム	ジョア・ストロベリー, 牛乳	人参, プロッコリー	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(柏), 片栗粉, 小麦粉, 粒マスター, 砂糖	油, イングリフリーマヨネーズ	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ません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, 人参, いんげん	カリカリ梅, ごぼう, 大根, 竹, 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	人参, 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(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 さびなごのカレー揚げ 韓国風のりサラダ	○	鶏肉, 卵	牛乳, 乾燥わかめ, きびなご, きざみのり	人参, ほうれん草	大根, 竹, 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, 人参	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, グリンピース, にんにく, 生姜	食パン(卵なし), はちみつ, グラニュー糖, 砂糖, ジャガイモ, 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	人参, 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 キヤロオレザリー	○	豚肉, 鶏肉, 白みそ	牛乳, アガー	しゅんぎく, 人参, 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, 糯米, こんにゃく, 砂糖, 片栗粉, ジャガイモ		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	人参, 小松菜, チンゲンソウイ	長ねぎ, 生姜, にんにく, 大根カリカリ漬け, キムチ, きくらげ, 竹, 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	人参, いんげん, 小松菜	玉ねぎ, 長ねぎ, 干し椎茸, ごぼう, 竹, 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, 人参	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, 紺ごし豆腐, 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, 竹, 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(卵なし)	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 のっつい汁	○	鶏肉, 卵, 木綿豆腐, 油揚げ(卵なし)	牛乳	人参, 小松菜	干し椎茸, 竹, 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	人参, にら, 小松菜, 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, ようづの皮	ラード, 白ズリごま, ごま油	674 kcal 28.4 g 25.5 g 3.7 g
17水	ごはん 手作りおかかぶりかけ 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(卵なし), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	牛乳	人参, いんげん, にら	しめじ, 長ねぎ, えのき	米, ジャガイモ, 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	米, 片栗粉, 砂糖, ジャガイモ	油, マーガリン(卵なし), 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, 人参, いんげん	大根, ごぼう	米, ジャガイモ, 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	○	たらこ, 西京みそ, 豚肉, 白みそ	牛乳	人参, 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, 糯米, こんにゃく, ジャガイモ	油	629 kcal 30.1 g 15.5 g 3.8 g
23火	かぶとほうれん草のベスクトーレ 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, 人参	にんにく, かぶ, 白菜, キャベツ	スパゲッティ, 砂糖, ホットケーキ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 クリームコーンスープ ☆飲み物リザーブ☆	×	鶏肉, ハム	ジョア・ストロベリー, 牛乳	人参, プロッコリー	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(柏), 片栗粉, 小麦粉, 粒マスター, 砂糖	油, イングリフリーマヨネーズ	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ません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

