



2026年 4月献立表(全14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		
9月	新竹の子ごはん 松風焼き 糸寒天の酢味噌和え かぶのみそ汁	○	鶏肉,赤みそ,白みそ	牛乳・糸寒天	人参,万能ねぎ,小松菜,かぶの葉	新竹の子,玉ねぎ,長ねぎ,生姜汁,白菜,キャベツ,かぶ,大根	米,砂糖,パン粉(卵,乳なし),片栗粉	油,白ごま	686 kcal 25.2 g 18.5 g 3.3 g	
10月	赤米のお赤飯 鱈のネギみそ焼き おすわい 春色すまし汁	○	さわら,赤みそ,油揚げ(マ油なし),絹ごし豆腐	牛乳,乾燥わかめ	人参,小松菜,菜の花	長ねぎ,大根,ゆず果汁	米,赤米,砂糖,糸こんにゃく,お麩	ごま油	629 kcal 30.8 g 20.0 g 3.3 g	
13月	ココアパン ポテトグラタン 春野菜のスープ	○	鶏肉,・ベーコン	牛乳,生クリーム,チーズ	人参,ブロッコリー,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム,春キャベツ,新玉ねぎ	ココアパン(卵・卵なし),じゃがいも,小麦粉	油,バター	783 kcal 29.2 g 32.1 g 3.8 g	
14月	カレーライス コーンサラダ 果物(清見)	○	豚肉	牛乳	人参,小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,白菜,とうもろこし,清見オレンジ	米,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,・マーガリン(乳なし)	808 kcal 23.7 g 26.3 g 2.9 g	
15月	ごはん 手作り小魚ふりかけ 新じゃがいもと厚揚げの煮物 わかめと豆腐の味噌汁	○	粉かつお,豚肉,生揚げ(マ油なし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,じゃこ,青のり,乾燥わかめ	人参,いんげん,小松菜	しめじ,長ねぎ,えのき	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	693 kcal 28.0 g 18.8 g 3.2 g	
16月	ベーコンとトマトのスパゲティ 新じゃがとスナップエンドウのサラダ かぼちゃの豆乳ケーキ	○	・ベーコン,豆乳	牛乳	トマト,人参,かぼちゃ	なす,玉ねぎ,にんにく,とうもろこし,スナップエンドウ,レモン	スパゲティ,砂糖,新じゃがいも,小麦粉	オリーブ油,イグアル・マヨネーズ,油	812 kcal 25.4 g 33.4 g 2.4 g	
17月	ごはん いかの玉葱ソース かぶの塩昆布和え きゃべつとえのきのみそ汁	○	いか,油揚げ(マ油なし),白みそ,赤みそ	牛乳,塩昆布	人参,小松菜	玉ねぎ,かぶ,大根,白菜,キャベツ,長ねぎ,えのき	米,片栗粉,砂糖	油	661 kcal 29.7 g 19.3 g 3.0 g	
20月	ハニーレモントースト コーン・カブ ポークシチュー	○	豚肉	牛乳	人参,ほうれん草	レモン,キャベツ,もやし,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),はちみつ,グラニュー糖,砂糖,コーン(卵・乳なし),じゃがいも,小麦粉	バター,油	702 kcal 23.8 g 31.0 g 3.1 g	
21月	五目うどん 春野菜のサラダ チキンチキンごぼう	○	鶏肉,・かまぼこ(卵・乳なし)	牛乳	人参,小松菜,ブロッコリー	干し椎茸,筍,大根,長ねぎ,とうもろこし,春キャベツ,玉ねぎ,ごぼう,枝豆	冷凍うどん(卵・乳なし),片栗粉,砂糖,じゃがいも	油	688 kcal 24.3 g 23.6 g 3.3 g	
22月	春キャベツと豚丼 貝だくさんみそ汁 果物(セミノール)	○	豚肉,白みそ,赤みそ	牛乳	人参,ほうれん草	にんにく,生姜,玉ねぎ,春キャベツ,大根,しめじ,長ねぎ,セミノール	米,砂糖,片栗粉,じゃがいも	油	723 kcal 25.8 g 24.0 g 2.8 g	
23月	カレーピラフ 豆腐ステーキ ほうれん草とレンズ豆のスープ	○	鶏肉・ベーコン,押し豆腐,レンズ豆,豚肉	牛乳	ピーマン,人参,ほうれん草	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,えのき,キャベツ	米,片栗粉,砂糖	油,・マーガリン(乳なし)	667 kcal 25.4 g 26.7 g 3.1 g	
24月	わかめごはん(アルファ米) 油揚げの宝煮 吉野汁 果物(いちご)	○	油揚げ(マ油なし),鶏肉	牛乳,わかめ	人参,小松菜	玉ねぎ,干し椎茸,グリーンピース,生姜汁,長ねぎ,いちご	米,・しらたき,片栗粉,砂糖,こんにゃく,じゃがいも		686 kcal 26.9 g 20.0 g 2.6 g	
27月	弁当日(調理校である深大寺小学校が振替休業日のため)									
28月	マーボー丼 五目中華スープ 果物(カラマンダリン)	○	木綿豆腐,豚肉,高野豆腐,赤みそ,鶏肉	牛乳	人参,にら,ほうれん草	筍,干し椎茸,長ねぎ,にんにく,生姜,大根,きくらげ,もやし,生姜汁,カラマンダリン	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	698 kcal 28.8 g 20.8 g 3.3 g	
30月	うめしらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆	○	鶏肉,大豆	牛乳,しらす,青のり	三つ葉,人参,いんげん	カリカリ梅,ごぼう,大根,新竹の子,干し椎茸,生姜	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,片栗粉	油	689 kcal 26.0 g 18.8 g 3.0 g	

4月の給食目録

給食の決まりを守ろう

※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。

★お知らせ★

全学年: 27日(月)調理校である深大寺小学校が振替休業日のため給食はありません。※お弁当を持ってきてください。

★エプロンセットについて★

- ・給食当番は「エプロン・三角巾・マスク」を着用します。当番の際にはご家庭からのマスクの持参をお願いいたします。
- ・柔軟剤の香りなど,共有エプロンの着用が難しい場合は個人所有のものを持参することも可能です。持参する場合には体の前面が覆えるエプロン・三角巾・マスク・収納袋をご準備ください。



2026年 4月献立表(全14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	
9 木	新竹の子ごはん 松風焼き 糸寒天の酢味噌和え かぶのみそ汁	○	鶏肉,赤みそ,白みそ	牛乳・糸寒天	人参,万能ねぎ,小松菜,かぶの葉	新竹の子,玉ねぎ,長ねぎ,生姜汁,白菜,キャベツ,かぶ,大根	米,砂糖,パン粉(卵,乳なし),片栗粉	油,白ごま	686 kcal 25.2 g 18.5 g 3.3 g
10 金	赤米のお赤飯 鱈のネギみそ焼き おすわい 春色すまし汁	○	さわら,赤みそ,油揚げ(マ油なし),絹ごし豆腐	牛乳,乾燥わかめ	人参,小松菜,菜の花	長ねぎ,大根,ゆず果汁	米,赤米,砂糖,糸こんにゃく,お麩	ごま油	629 kcal 30.8 g 20.0 g 3.3 g
13 月	ココアパン ポテトグラタン 春野菜のスープ	○	鶏肉,・ベーコン	牛乳,生クリーム,チーズ	人参,ブロッコリー,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム,春キャベツ,新玉ねぎ	ココアパン(卵・乳なし),じゃがいも,小麦粉	油,バター	783 kcal 29.2 g 32.1 g 3.8 g
14 火	カレーライス コーンサラダ 果物(清見)	○	豚肉	牛乳	人参,小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,白菜,とうもろこし,清見オレンジ	米,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,・マーガリン(乳なし)	808 kcal 23.7 g 26.3 g 2.9 g
15 水	ごはん 手作り小魚ふりかけ 新じゃがいもと厚揚げの煮物 わかめと豆腐の味噌汁	○	粉かつお,豚肉,生揚げ(マ油なし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,じゃこ,青のり,乾燥わかめ	人参,いんげん,小松菜	しめじ,長ねぎ,えのき	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	693 kcal 28.0 g 18.8 g 3.2 g
16 木	ベーコンとトマトのスパゲティ 新じゃがとスナップエンドウのサラダ かぼちゃの豆乳ケーキ	○	・ベーコン,豆乳	牛乳	トマト,人参,かぼちゃ	なす,玉ねぎ,にんにく,とうもろこし,スナップエンドウ,レモン	スパゲティ,砂糖,新じゃがいも,小麦粉	オリーブ油,イグアル・マヨネーズ,油	812 kcal 25.4 g 33.4 g 2.4 g
17 金	ごはん いかの玉葱ソース かぶの塩昆布和え きゃべつとえのきのみそ汁	○	いか,油揚げ(マ油なし),白みそ,赤みそ	牛乳,塩昆布	人参,小松菜	玉ねぎ,かぶ,大根,白菜,キャベツ,長ねぎ,えのき	米,片栗粉,砂糖	油	661 kcal 29.7 g 19.3 g 3.0 g
20 月	ハニーレモントースト コーン・カサカサ ポークシチュー	○	豚肉	牛乳	人参,ほうれん草	レモン,キャベツ,もやし,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),はちみつ,グラニュー糖,砂糖,コーン(卵・乳なし),じゃがいも,小麦粉	バター,油	702 kcal 23.8 g 31.0 g 3.1 g
21 火	五目うどん 春野菜のサラダ チキンチキンごぼう	○	鶏肉,・かまぼこ(卵・乳なし)	牛乳	人参,小松菜,ブロッコリー	干し椎茸,筍,大根,長ねぎ,とうもろこし,春キャベツ,玉ねぎ,ごぼう,枝豆	冷凍うどん(卵・乳なし),片栗粉,砂糖,じゃがいも	油	688 kcal 24.3 g 23.6 g 3.3 g
22 水	春キャベツと豚丼 貝だくさんみそ汁 果物(セミノール)	○	豚肉,白みそ,赤みそ	牛乳	人参,ほうれん草	にんにく,生姜,玉ねぎ,春キャベツ,大根,しめじ,長ねぎ,セミノール	米,砂糖,片栗粉,じゃがいも	油	723 kcal 25.8 g 24.0 g 2.8 g
23 木	カレーピラフ 豆腐ステーキ ほうれん草とレンズ豆のスープ	○	鶏肉・ベーコン,押し豆腐,レンズ豆,豚肉	牛乳	ピーマン,人参,ほうれん草	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,えのき,キャベツ	米,片栗粉,砂糖	油,・マーガリン(乳なし)	667 kcal 25.4 g 26.7 g 3.1 g
24 金	わかめごはん(アルファ米) 油揚げの宝煮 吉野汁 果物(いちご)	○	油揚げ(マ油なし),鶏肉	牛乳,わかめ	人参,小松菜	玉ねぎ,干し椎茸,グリーンピース,生姜汁,長ねぎ,いちご	米,・しらたき,片栗粉,砂糖,こんにゃく,じゃがいも		686 kcal 26.9 g 20.0 g 2.6 g
27 月	弁当日(調理校である深大寺小学校が振替休業日のため)								
28 火	マーボー丼 五目中華スープ 果物(カラマンダリン)	○	木綿豆腐,豚肉,高野豆腐,赤みそ,鶏肉	牛乳	人参,にら,ほうれん草	筍,干し椎茸,長ねぎ,にんにく,生姜,大根,きくらげ,もやし,生姜汁,カラマンダリン	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	698 kcal 28.8 g 20.8 g 3.3 g
30 木	うめしらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆	○	鶏肉,大豆	牛乳,しらす,青のり	三つ葉,人参,いんげん	カリカリ梅,ごぼう,大根,新竹の子,干し椎茸,生姜	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,片栗粉	油	689 kcal 26.0 g 18.8 g 3.0 g
4月の給食目標		給食の決まりを守ろう							

※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。

★お知らせ★

全学年： 27日(月)調理校である深大寺小学校が振替休業日のため給食はありません。※お弁当を持ってきてください。