



2026年 5月献立表(全16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 金	栂パン ひよこまめのコロケ コールスローサラダ マカロニトマトスープ	○	豚肉、ひよこ豆、 ベーコン	牛乳	人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、きゅう り、とうもろこし、セロ リー、にんにく	ミルクパン(栂)、じゃ がいも、小麦粉、パン粉 (乳、卵大豆なし)、生パン 粉(乳、卵大豆なし)、砂糖、 マカロニ	油、オリーブ油	703 kcal 25.3 g 28.4 g 2.8 g
7 木	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 さつま芋のめった汁	○	さば、鶏肉、さつま 揚げ(卵・乳なし)、豚 肉、白みそ、赤みそ	牛乳	人参、小松菜	切干大根、大根、ごぼう、長 ねぎ	米、砂糖、こんにやく、さつ まいも	油	692 kcal 19.1 g 13.7 g 2.0 g
8 金	シジューシー ゴーヤチャンプルー(卵なし) アーサー汁	○	豚肉、生揚げ(マ油な し)、赤みそ、沖縄豆腐	牛乳、炊込みご飯 用刻み昆布、あお さ(素干し)	こねぎ、人参、チンゲ ンツァイ、あさつき	ゴーヤ、キャベツ、白菜	米、砂糖	油	706 kcal 27.4 g 30.4 g 3.6 g
11 月	チリコンカンライス アスパラガスのサラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	○	レッドピーズ、金時 うずら豆、豚肉、高野 豆腐、ベーコン	牛乳	人参、ピーマン、トマ ト、アスパラガス	玉ねぎ、セロリー、マッ シュルーム、にんにく、生 姜、もやし、キャベツ、白向 夏	米、砂糖	油、ごま油	758 kcal 28.3 g 21.9 g 2.8 g
12 火	キャロットパン 白身魚のハーブドがけ ジャーマンポテト キャベツのスープ	○	メルルーサ、ベーコ ン、ウィンナー	牛乳	パセリ、人参	玉ねぎ、レモン、にんにく、 キャベツ、セロリー	キャロットパン小麦粉、 はちみつ、じゃがいも	油	648 kcal 29.3 g 27.8 g 3.9 g
13 水	ねぎ塩ふた丼 野菜の浅漬け コーンとわかめのスープ	○	豚肉	牛乳、乾燥わかめ	あさつき、人参、小松 菜	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、 生姜、大根、白菜、しめじ、と うもろこし	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	749 kcal 28.5 g 24.5 g 3.5 g
14 木	みそラーメン じゃがまるくん ピーズサラダ	○	豚肉、赤みそ、白みそ、 豆乳、ミックス	牛乳	人参、にら	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、白菜、枝豆、 玉ねぎ	(凍)中華めん(卵・乳な し)、じゃがいも、おろし Mix(卵・乳・大豆なし)尾 張、砂糖	ラード、ごま油、油	696 kcal 28.5 g 27.9 g 4.1 g
15 金	あさりと筍のごはん 春雨サラダ あしたばのスープ(東京都産)	○	鶏肉、あさり、油揚げ (マ油なし)、ベー コン	牛乳	人参、小松菜、あした ば	新竹の子、キャベツ、もや し、れんこん、レモン、えの き、長ねぎ	米、砂糖、春雨、片栗粉	油、Ippu フライマーズ	612 kcal 25.9 g 18.2 g 3.4 g
18 月	木島平村のごはん 手作りおかかふりかけ 新じゃが芋のそぼろ煮 えのきとお麩のみそ汁	○	おかか、豚肉、白みそ、 赤みそ	牛乳	人参、いんげん、小松 菜	玉ねぎ、筍、生姜、えのき、長 ねぎ	米、糸こんにやく、新じゃ がいも、砂糖、お麩	ごま油	693 kcal 27.0 g 17.4 g 3.4 g
19 火	フィッシュフライバーガー(セルフ) レモンドレッシングサラダ ポトフ	○	ほっけ(切り身)、 ウィンナー	牛乳	人参	キャベツ、もやし、とうも ろこし、玉ねぎ、レモン	ミルクパン、小麦粉、パン 粉(卵・乳なし)、生パン 粉(乳、卵大豆なし)、砂糖、 じゃがいも	油	754 kcal 34.7 g 32.9 g 3.6 g
20 水	家常豆腐丼 拌三絲(パンサンズー) チンゲン菜の中華風スープ	○	生揚げ(マ油なし)、 豚肉、赤みそ、ハム、 鶏肉	牛乳、乾燥わかめ	人参、ピーマン、赤パ プリカ、チンゲン ツァイ	干し椎茸、さくらげ、白菜、 筍、長ねぎ、にんにく、生姜、 きゅうり、もやし、玉ねぎ	米、砂糖、片栗粉、春雨	油、ごま油	734 kcal 27.9 g 23.5 g 3.8 g
21 木	ごはん 初夏のチキンカレー コーンサラダ 紅白ボンチ	○	鶏肉	牛乳	人参、チンゲンツァ イ、小松菜	にんにく、生姜、玉ねぎ、枝 豆、キャベツ、もやし、とう もろこし、りんご(缶詰)、 みかん	米、じゃがいも、小麦粉、砂 糖、白玉、白玉	油	954 kcal 25.8 g 26.6 g 2.9 g
22 金	豚汁 冷凍みかん <small>体育祭 応援メニュー</small>	○	鶏肉、豚肉、油揚げ(マ 油なし)、白みそ、赤 みそ	牛乳	人参、小松菜	春キャベツ、大根、ごぼう、 長ねぎ、冷凍みかん	米、小麦粉、パン粉(卵・乳 なし)、生パン粉(乳、卵大 豆なし)、コーン(卵・乳 なし)、こんにやく、じゃが いも	油	972 kcal 33.5 g 33.7 g 2.7 g
23 土	弁当日(体育祭)								
26 火	弁当日(体育祭予備日)								
27 水	新ごぼうごはん 鯉と大根の煮物 豆腐と小松菜のお吸物	○	豚肉、油揚げ(マ油な し)、かつお、絹ごし豆 腐	牛乳	人参、いんげん、小松 菜	ごぼう、生姜、生姜汁、にん にく、大根、干し椎茸	米、しらたき、片栗粉、こ んにやく、砂糖	油	731 kcal 29.4 g 24.0 g 3.6 g
28 木	親子丼 れんこんのきんぴら なすとわかめの味噌汁	○	鶏肉、卵、白みそ、赤み そ	牛乳、きざみのり、 わかめ	人参、いんげん	玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、 れんこん、ごぼう、干し椎 茸、なす	米、砂糖、片栗粉、しらた き	油、ごま油	730 kcal 28.8 g 20.1 g 4.7 g
29 金	ごはん 油淋鶏(クーリンチー) もやしのナムル ビーフンスープ	○	鶏肉、豚肉	牛乳	人参、小松菜	にんにく、長ねぎ、もやし、 干し椎茸、大根、筍	米、片栗粉、じゃがいも、砂 糖、ビーフン	油、ごま油	744 kcal 28.4 g 25.1 g 3.3 g

5月の給食目標

朝ごはんを食べて学校へ行こう

※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：23日(土)体育祭、26日(火)体育祭予備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。**
25日(月)体育祭の振替休業日です。

2年生：29日(金)校外学習のため給食はありません。**※お弁当を持ってきてください。**

★お願い★

給食当番は「エプロン・三角巾・マスク」を着用します。当番の際には必ずご家庭からのマスクの持参をお願いいたします。





2026年 5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	
1 金	柏パン ひよこまめのコロッケ コールスローサラダ マカロニトマトスープ	○	豚肉、ひよこ豆・ ベーコン	牛乳	人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、きゅう り、とうもろこし、セロ リー、にんにく	ミルクパン(柏)、じゃ がいも、小麦粉・パン粉 (乳卵大豆なし)、生パン 粉(乳卵大豆なし)、砂糖、 マカロニ	油、オリーブ油	703 kcal 25.3 g 28.4 g 2.8 g
7 木	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 さつま芋のめった汁	○	さば、鶏肉、さつま 揚げ(卵・乳なし)、豚 肉、白みそ、赤みそ	牛乳	人参、小松菜	切干大根、大根、ごぼう、長 ねぎ	米、砂糖、こんにゃく、さつ まいも	油	692 kcal 19.1 g 13.7 g 2.0 g
8 金	シシジュシー ゴーヤチャンプルー(卵なし) アーサー汁	○	豚肉、生揚げ(マ油な し)、赤みそ、沖縄豆腐	牛乳、炊込みご飯 用刻み昆布、あお さ(菜干し)	こねぎ、人参、チンゲ ンツァイ、あさつき	ゴーヤ、キャベツ、白菜	米、砂糖	油	706 kcal 27.4 g 30.4 g 3.6 g
11 月	チリコンカンライス アスパラガスのサラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	○	レッドビーンズ、金時 うずら豆、豚肉、高野 豆腐、ベーコン	牛乳	人参、ピーマン、トマ ト、アスパラガス	玉ねぎ、セロリー、マッ シュルーム、にんにく、生 姜、もやし、キャベツ、日向 夏	米、砂糖	油、ごま油	758 kcal 28.3 g 21.9 g 2.8 g
12 火	キャロットパン 白身魚の「マスター」がけ ジャーマンポテト キャベツのスープ	○	メルルーサ、ベーコ ン、ウィンナー	牛乳	パセリ、人参	玉ねぎ、レモン、にんにく、 キャベツ、セロリー	キャロットパン、小麦粉、 はちみつ、じゃがいも	油	648 kcal 29.3 g 27.8 g 3.9 g
13 水	ねぎ塩ふた丼 野菜の浅漬け コーンとわかめのスープ	○	豚肉	牛乳、乾燥わかめ	あさつき、人参、小松 菜	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、 生姜、大根、白菜、しめじ、と うもろこし	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	749 kcal 28.5 g 24.5 g 3.5 g
14 木	みそラーメン じゃがまるくん ビーンズサラダ	○	豚肉、赤みそ、白みそ、 豆乳、ミックス	牛乳	人参、にら	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、白菜、枝豆、 玉ねぎ	(凍)中華めん(卵・乳な し)、じゃがいも、おろし Mix(卵・乳・大豆なし)尾 張、砂糖	ラード、ごま油、油	696 kcal 28.5 g 27.9 g 4.1 g
15 金	弁当日(校外学習)								
18 月	弁当日(校外学習予備日)								
19 火	フィッシュフライバーガー(セルフ) レモンドレッシングサラダ ポトフ	○	ほっけ(切り身)、 ウィンナー	牛乳	人参	キャベツ、もやし、とうも ろこし、玉ねぎ、レモン	ミルクパン、小麦粉、パン 粉(卵・乳なし)、生パン 粉(乳卵大豆なし)、砂糖、 じゃがいも	油	754 kcal 34.7 g 32.9 g 3.6 g
20 水	家常豆腐丼 拌三絲(ハンサンスー) チンゲン菜の中華風スープ	○	生揚げ(マ油なし)、 豚肉、赤みそ、ハム、 鶏肉	牛乳、乾燥わかめ	人参、ピーマン、赤パ プリカ、チンゲン ツァイ	干し椎茸、きくらげ、白菜、 筍、長ねぎ、にんにく、生姜、 きゅうり、もやし、玉ねぎ	米、砂糖、片栗粉、春雨	油、ごま油	734 kcal 27.9 g 23.5 g 3.8 g
21 木	ごはん 初夏のチキンカレー コーンサラダ 紅白ポンチ	○	鶏肉	牛乳	人参、チンゲンツァ イ、小松菜	にんにく、生姜、玉ねぎ、枝 豆、キャベツ、もやし、と うもろこし、りんご(缶詰)、 みかん	米、じゃがいも、小麦粉、砂 糖、白玉、白玉	油	954 kcal 25.8 g 26.6 g 2.9 g
22 金	フレンチチキンカツ丼 豚汁 冷凍みかん	○	鶏肉、豚肉、油揚げ(マ 油なし)、白みそ、赤 みそ	牛乳	人参、小松菜	春キャベツ、大根、ごぼう、 長ねぎ、冷凍みかん	米、小麦粉、パン粉(卵・乳 なし)、生パン粉(乳卵大 豆なし)、コーン(卵・乳 なし)、こんにゃく、じゃが いも	油	972 kcal 33.5 g 33.7 g 2.7 g
23 土	土曜授業(午前中のみ)								
26 火	弁当日(本校体育祭予備日)								
27 水	新ごぼうごはん 鰹と大根の煮物 豆腐と小松菜のお吸物	○	豚肉、油揚げ(マ油な し)、かつお、絹ごし豆 腐	牛乳	人参、いんげん、小松 菜	ごぼう、生姜、生姜汁、に んにく、大根、干し椎茸	米・しらたき、片栗粉、こ んにゃく、砂糖	油	731 kcal 29.4 g 24.0 g 3.6 g
28 木	親子丼 れんこんのきんぴら なすとわかめの味噌汁	○	鶏肉、卵、白みそ、赤 みそ	牛乳、きざみのり、 わかめ	人参、いんげん	玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、 れんこん、ごぼう、干し椎 茸、なす	米、砂糖、片栗粉、しらた き	油、ごま油	730 kcal 28.8 g 20.1 g 4.7 g
29 金	ごはん 油淋鶏(クーリンチー) もやしのナムル ビーフンスープ	○	鶏肉、豚肉	牛乳	人参、小松菜	にんにく、長ねぎ、もやし、 干し椎茸、大根、筍	米、片栗粉、じゃがいも、砂 糖、ビーフン	油、ごま油	744 kcal 28.4 g 25.1 g 3.3 g
5月の給食目標			朝ごはんを食べて学校へ行こう						

※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★

15日(金) 校外学習、18日(月) 校外学習予備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。

26日(火) 本校体育祭予備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。

25日(月) 土曜授業の振替休業日です。

