



2026年 6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		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	ごはん 厚揚げとじゃがいもの煮物 大葉と豆腐の味噌汁	○	豚肉,生揚げ,油なし, 木綿豆腐,白みそ, 赤みそ	牛乳,乾燥わかめ	人参,いんげん,大葉	しめじ,長ねぎ,えのき	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	671 kcal 23.6 g 16.9 g 2.3 g
2火	ラグーソースパスタ ポテトのフレンチサラダ ココアバナナケーキ	○	豚肉,ベーコン	牛乳	トマトピューレ,人参	玉ねぎ,セロリー,にんにく, キャベツ,もやし,とうもろこし,バナナ	スパゲッティ,小麦粉, じゃがいも,砂糖	オリーブ油,油	906 kcal 33.5 g 31.9 g 2.7 g
3水	混ぜ混ぜビビンバ 豆アジのから揚げ 春雨スープ	○	豚肉,鶏肉	牛乳,きざみのり, 小アジ	人参,ほうれん草,小松菜	にんにく,ぜんまい,りよくと うもやし,生姜,干し椎茸, きくらげ,大根,長ねぎ	米,砂糖,片栗粉,春雨	ごま油,油	688 kcal 30.9 g 24.7 g 3.0 g
4木	ごはん 手作りひじきふりかけ とんちゃん焼き(滋賀県) 白菜と青菜のらっきょ和え のっぺい汁	○	おなか,鶏肉,赤みそ,八丁味噌	牛乳,干ひじき	ほうれん草,人参,小松菜	にんにく,玉ねぎ,キャベツ, 白菜,らっきょう(甘酢漬),大根,ごぼう,長ねぎ	米,砂糖,こんにゃく,片栗粉		748 kcal 32.1 g 25.2 g 3.6 g
5金	夏野菜のそぼろ丼 貝だくさんみそ汁 ゆで空豆	○	生揚げ,油なし,豚肉, 鶏肉,赤みそ,白みそ	牛乳	人参,ピーマン,赤パプリカ, 小松菜	干し椎茸,きくらげ,白菜, 筍,長ねぎ,枝豆,にんにく, 生姜,大根,しめじ,そらまめ	米,砂糖,片栗粉,じゃがいも	油,ごま油	692 kcal 28.7 g 20.6 g 3.1 g
8月	ナン キーマカレー 枝豆サラダ 果物(小玉すいか)	○	豚肉,ハム,ミックス	牛乳	人参,トマト	玉ねぎ,セロリー,生姜, にんにく,グリーンピース, キャベツ,白菜,とうもろこし, 枝豆,すいか	ナン(池田),袋なし,解凍, 卵,乳なし,小麦粉, はちみつ,砂糖	油	729 kcal 31.5 g 31.0 g 3.3 g
9火	ソース焼きそば わかめスープ あじさいゼリー	○	豚肉	牛乳,青のり,わかめ, 粉寒天	人参	干し椎茸,キャベツ,もやし, 玉ねぎ,筍,りよくと うもやし,長ねぎ,ぶどう ジュース,レモン	蒸し中華めん(卵,乳なし), 砂糖	油,ごま油	686 kcal 20.4 g 22.7 g 4.1 g
10水	中華おこわ 花シューマイ 五日中華スープ	○	焼豚(卵,乳なし),豚肉, 鶏肉	牛乳	人参,チンゲンツアイ	筍,干し椎茸,グリーンピース, 玉ねぎ,たけのこ,生姜 汁,きくらげ,もやし,長ねぎ	もち米,米,片栗粉,しゅうまいの皮,干切り(大豆なし)	ごま油	661 kcal 28.0 g 19.3 g 3.2 g
11木	いわしのかば焼き丼 わかめとアスパラの梅和え 京風みそ汁(京都府)	○	いわし,油揚げ,油なし, 白みそ,西京みそ, 調整豆乳	牛乳,乾燥わかめ	アスパラガス,人参, 水菜,万能ねぎ	生姜汁,もやし,キャベツ, 練り梅,えのき	米,片栗粉,中ざら糖,砂糖	油	744 kcal 30.2 g 23.2 g 3.3 g
12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 れんこんチップスサラダ	○	鶏肉,ベーコン,ひよこ豆	牛乳,生クリーム	かぼちゃ,人参,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,れんこん	食パン(卵なし),メーフルシロップ, はちみつ,じゃがいも,小麦粉, 砂糖	油,バター	761 kcal 25.7 g 35.3 g 3.1 g
15月	五目うどん 茎わかめのサラダ 手作りきびだんご	○	豚肉,きな粉	牛乳,茎わかめ	人参,小松菜	干し椎茸,筍,大根,長ねぎ, キャベツ,もやし,白菜, 玉ねぎ	冷凍うどん(卵,乳なし), 砂糖,もち米,もちきび	油	627 kcal 26.4 g 19.3 g 2.8 g
16火	ごはん 鶏のチリソース煮 たたききゅうり キャベツのスープ	○	鶏肉,ベーコン	牛乳	ピーマン,人参,パセリ	生姜,にんにく,干し椎茸, 長ねぎ,きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ,セロリー	米,片栗粉,砂糖,じゃがいも	油	740 kcal 29.6 g 28.1 g 3.7 g
19金	ごはん 鉄火みそ ぶくさ卵 青菜の磯和え なめこ汁	○	鶏肉,赤みそ,卵	牛乳,きざみのり, 乾燥わかめ	人参,にら,小松菜	干し椎茸,筍,長ねぎ,えのき, 大根,なめこ	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	644 kcal 26.3 g 19.2 g 3.4 g
22月	わかめごはん ししゃものごま焼き かまぼことキャベツのからし和え 二郎とえのきの味噌汁	○	かまぼこ(卵,乳なし), 豚肉,白みそ,赤みそ	牛乳,わかめ,ししゃも	人参,小松菜,にら	キャベツ,えのき,長ねぎ	米	白ごま	644 kcal 31.3 g 20.3 g 3.2 g
23火	クッパ チョレギサラダ チヂミ	○	鶏肉,卵,豚肉	牛乳,乾燥わかめ, 湯通し塩蔵わかめ (塩抜き),きざみのり	人参	大根,筍,干し椎茸,長ねぎ, キャベツ,きゅうり, にんにく,もやし,とうもろこし	米,砂糖,小麦粉,片栗粉	ごま油	680 kcal 22.8 g 17.5 g 3.3 g
24水	ごはん いかのかりんと揚げ たくあんサラダ 吉野汁(奈良県)	○	イカ,鶏肉	牛乳	小松菜,人参	たくあん,キャベツ,もやし, 長ねぎ	米,片栗粉,こんにゃく, じゃがいも	油	664 kcal 26.7 g 16.2 g 2.6 g
25木	揚げパン ボークビーンズ 五色サラダ	○	ひよこ豆,金時うずら豆, 豚肉,ベーコン,ハム	牛乳	人参,トマト,パセリ, 小松菜	玉ねぎ,にんにく,大根, キャベツ,とうもろこし	ミルクパン(卵なし), グラニュー糖, じゃがいも,砂糖	油	750 kcal 24.5 g 24.8 g 2.8 g
26金	チンジャオロースー チンゲン菜の中華風スープ フルーツ杏仁豆腐	○	豚肉,鶏肉	牛乳,乾燥わかめ, 粉寒天	ピーマン,赤パプリカ, 人参,チンゲンツアイ	玉ねぎ,筍,もやし,にんにく, 生姜,長ねぎ,みかん	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	740 kcal 26.0 g 21.5 g 2.9 g
29月	木島平村のごはん ゴーヤの佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 冬瓜のスープ	○	おなか,鶏肉	牛乳	赤パプリカ,ピーマン, かぼちゃ,人参,小松菜	ゴーヤ,生姜汁,玉ねぎ, 筍,干し椎茸,とうがん, 大根,干し椎茸	米,砂糖,中ざら糖,片栗粉	白ごま油	712 kcal 24.4 g 22.2 g 2.7 g
30火	深川めし(東京都) 揚げ出し豆腐の野菜あん すり身団子汁	○	あさり,押し豆腐,鶏肉, たらすり身	牛乳	人参,小松菜,万能ねぎ	生姜,玉ねぎ,長ねぎ,干し 椎茸,生姜汁,大根,白菜, えのき	米,砂糖,片栗粉	油	684 kcal 28.1 g 22.2 g 3.3 g

★6月の給食目標★

手洗いうがいをしっかりしよう

※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：17日(水)、18日(木) 期末考査のため給食はありません。試験終了後下校します。19日(金)は給食を食べて下校します。



2026年 6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		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	ごはん 厚揚げとじゃがいもの煮物 大葉と豆腐の味噌汁	○	豚肉、生揚げ、油なし、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、乾燥わかめ	人参、いんげん、大葉	しめじ、長ねぎ、えのき	米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	油	671 kcal 23.6 g 16.9 g 2.3 g	
2月	ラゲースソースパスタ ポテトのフレンチサラダ ココアバナナケーキ	○	豚肉、ベーコン	牛乳	トマト、ビュレ、人参	玉ねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ、もやし、とうもろこし、バナナ	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	オリーブ油	906 kcal 33.5 g 31.9 g 2.7 g	
3月	混ぜ混ぜビビンバ 豆アジのから揚げ 春雨スープ	○	豚肉、鶏肉	牛乳、きざみのり、小アジ	人参、ほうれん草、小松菜	にんにく、ぜんまい、りょくと、もやし、生姜、干し椎茸、さくらげ、大根、長ねぎ	米、砂糖、片栗粉、春雨	ごま油	688 kcal 30.9 g 24.7 g 3.0 g	
4月	ごはん 手作りひじきふりかけ とんちゃん焼き(滋賀県) 白菜と青菜のらっきょ和え のっぺい汁	○	おなか、鶏肉、赤みそ、八丁味噌	牛乳、干ひじき	ほうれん草、人参、小松菜	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、白菜、らっきょ(甘酢漬)、大根、ごぼう、長ねぎ	米、砂糖、こんにゃく、片栗粉		748 kcal 32.1 g 25.2 g 3.6 g	
5月	夏野菜のそぼろ丼 貝だくさんみそ汁 ゆで空豆	○	生揚げ、油なし、豚肉、鶏肉、赤みそ、白みそ	牛乳	人参、ピーマン、赤パプリカ、小松菜	干し椎茸、さくらげ、白菜、筍、長ねぎ、枝豆、にんにく、生姜、大根、しめじ、そらまめ	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油、ごま油	692 kcal 28.7 g 20.6 g 3.1 g	
8月	ナン キーマカレー 枝豆サラダ 果物(小玉すいか)	○	豚肉、ハム、ミックスビーズ	牛乳	人参、トマト	玉ねぎ、セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、キャベツ、白菜、とうもろこし、枝豆、すいか	ナン(池田袋なし)、解凍卵、乳なし、小麦粉、はちみつ、砂糖	油	729 kcal 31.5 g 31.0 g 3.3 g	
9月	ソース焼きそば わかめスープ あじさいゼリー	○	豚肉	牛乳、青のり、わかめ、粉寒天	人参	干し椎茸、キャベツ、もやし、玉ねぎ、もやし、とうもろこし、長ねぎ、ぶどうジュース、レモン	蒸し中華めん(卵・乳なし)、砂糖	油、ごま油	686 kcal 20.4 g 22.7 g 4.1 g	
10月	中華おこわ 花シューマイ 五目中華スープ	○	焼豚(卵・乳なし)、豚肉、鶏肉	牛乳	人参、チンゲンツアイ	筍、干し椎茸、グリーンピース、玉ねぎ、だけのこ、生姜汁、さくらげ、もやし、長ねぎ	もち米、米、片栗粉、しゅうまいの皮、干切り(大豆なし)	ごま油	661 kcal 28.0 g 19.3 g 3.2 g	
11月	いわしのかば焼き丼 わかめとアスパラの梅和え 京風みそ汁(京都府)	○	いわし、油揚げ、油なし、白みそ、西京みそ、調整豆乳	牛乳、乾燥わかめ	アスパラガス、人参、水菜、万能ねぎ	生姜汁、もやし、キャベツ、練り梅、えのき	米、片栗粉、中ざら糖、砂糖	油	744 kcal 30.2 g 23.2 g 3.3 g	
12月	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 れんこんチップスサラダ	○	鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	牛乳、生クリーム	かぼちゃ、人参、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、れんこん	食パン(卵なし)、メープルシロップ、はちみつ、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	761 kcal 25.7 g 35.3 g 3.1 g	
15月	五目うどん 茎わかめのサラダ 手作りきびだんご	○	豚肉、きな粉	牛乳、茎わかめ	人参、小松菜	干し椎茸、筍、大根、長ねぎ、キャベツ、もやし、白菜、玉ねぎ	冷凍うどん(卵・乳なし)、砂糖、もち米、もちきび	油	627 kcal 26.4 g 19.3 g 2.8 g	
16月	ごはん 鶏のチリソース煮 たたききゅうり キャベツのスープ	○	鶏肉、ベーコン	牛乳	ピーマン、人参、パセリ	生姜、にんにく、干し椎茸、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、セロリ	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油	740 kcal 29.6 g 28.1 g 3.7 g	
17月	弁当日(本校期末考査のため)									
19月	ごはん 鉄火みそ ふくさ卵 青菜の磯和え なめこ汁	○	鶏肉、赤みそ卵	牛乳、きざみのり、乾燥わかめ	人参、にら、小松菜	干し椎茸、筍、長ねぎ、えのき、大根、なめこ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	644 kcal 26.3 g 19.2 g 3.4 g	
22月	わかめごはん ししゃものごま焼き かまぼこときゃべつのからし和え ニラとえのきの味噌汁	○	かまぼこ(卵・乳なし)、豚肉、白みそ、赤みそ	牛乳、わかめ、ししゃも	人参、小松菜、にら	キャベツ、えのき、長ねぎ	米	白ごま	644 kcal 31.3 g 20.3 g 3.2 g	
23月	クッパ チョレギサラダ チヂミ	○	鶏肉、卵、豚肉	牛乳、乾燥わかめ、湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)、きざみのり	人参	大根、筍、干し椎茸、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、もやし、とうもろこし	米、砂糖、小麦粉、片栗粉	ごま油	680 kcal 22.8 g 17.5 g 3.3 g	
24月	ごはん いかのかりんと揚げ たくあんサラダ 吉野汁(奈良県)	○	イカ、鶏肉	牛乳	小松菜、人参	たくあん、キャベツ、もやし、長ねぎ	米、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも	油	664 kcal 26.7 g 16.2 g 2.6 g	
25月	揚げパン ポークビーンズ 五色サラダ	○	ひよこ豆、金時うすら豆、豚肉、ベーコン、ハム	牛乳	人参、トマト、パセリ、小松菜	玉ねぎ、にんにく、大根、キャベツ、とうもろこし	ミルクパン(卵なし)、グラニュー糖、じゃがいも、砂糖	油	750 kcal 24.5 g 24.8 g 2.8 g	
26月	チンジャオロースー茸 チンゲン菜の中華風スープ フルーツ杏仁豆腐	○	豚肉、鶏肉	牛乳、乾燥わかめ、粉寒天	ピーマン、赤パプリカ、人参、チンゲンツアイ	玉ねぎ、筍、もやし、にんにく、生姜、長ねぎ、みかん	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	740 kcal 26.0 g 21.5 g 2.9 g	
29月	木島平村のごはん コーヤの佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 冬瓜のスープ	○	おなか、鶏肉	牛乳	赤パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、人参、小松菜	コーヤ、生姜汁、玉ねぎ、筍、干し椎茸、とうがんと、大根、干し椎茸	米、砂糖、中ざら糖、片栗粉	白ごま油	712 kcal 24.4 g 22.2 g 2.7 g	
30月	深川めし(東京都) 揚げ出し豆腐の野菜あん すり身団子汁	○	あさり、押し豆腐、鶏肉、たらすり身	牛乳	人参、小松菜、万能ねぎ	生姜、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、生姜汁、大根、白菜、えのき	米、砂糖、片栗粉	油	684 kcal 28.1 g 22.2 g 3.3 g	
★6月の給食目標★			手洗いうがいをしっかりしよう							

※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★

- 17日(水) 本校期末考査のため給食はありません。お弁当を持参してください。
- 18日(木) 期末考査のため給食はありません。試験終了後下校します。19日(金)は給食を食べて下校します。