



2026年 7月献立表(全12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		I群 - 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水	あぶらふ丼(仙台郷土料理) 具だくさんみそ汁 冷凍みかん	○	鶏肉,卵,白みそ,赤みそ	牛乳,きざみのり	小松菜,人参	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎茸,キャベツ,大根,冷凍みかん	米,油麩,砂糖,片栗粉,こんにゃく,じゃがいも		670 kcal 24.8 g 17.3 g 3.0 g
2木	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の信田和え かみなり豚汁	○	さば,西京みそ,油揚げ(油なし),豚肉,押し豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし,キャベツ,大根,長ねぎ	米,砂糖,じゃがいも,系こんにゃく	油	689 kcal 34.1 g 26.8 g 3.8 g
3金	おざら 麺 おざら つけ汁 マンダイとじゃがいものみそ和え 果物(オレンジ)	○	豚肉,油揚げ(油なし),マンダイ,ひよこ豆,赤みそ	牛乳	人参,小松菜	干し椎茸,しめじ,ごぼう,なす,長ねぎ,生姜汁,河内晩柑	冷凍うどん(卵・乳なし),砂糖,片栗粉,じゃがいも	油	677 kcal 29.8 g 21.5 g 3.2 g
6月	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,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,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,ごま油	736 kcal 23.3 g 30.4 g 3.8 g
7火	七夕寿司 鶏天 天の川汁 みかんかん	○	油揚げ(油なし),たまご,鶏肉	牛乳,きざみのり	人参,あさつき,小松菜	ごぼう,干し椎茸,かんぴょう,枝豆,紅生姜,生姜汁,大根,えのき,長ねぎ,みかん,レモン	米,砂糖,小麦粉,片栗粉,お麩,そうめん	油,ごま油	728 kcal 27.9 g 20.8 g 4.5 g
8水	冷やし いか天 かぼすソース 野菜のおろし和え	○	木綿豆腐,白みそ,いか	牛乳	あさつき,大葉,人参,ほうれん草	きゅうり,みょうが,にんにく,生姜,かぼす,大根,キャベツ,もやし	米,押し麦,小麦粉,砂糖	白すりごま油	658 kcal 26.8 g 16.0 g 3.4 g
9木	ソフトフランスパン 白身魚のマッシュルームソース イタリアンサラダ 冷製ピシソワーズ	○	たら,サラミソーセージ(卵・乳なし)	牛乳,生クリーム	トマト,人参,トマト	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レタス	ソフトフランスパン(卵なし),片栗粉,砂糖,じゃがいも	油,オリーブ油,バター	776 kcal 34.7 g 32.8 g 3.2 g
10金	木島平村のごはん オクラ納豆 鶏肉と夏野菜の煮物 小松菜のみそ汁	○	納豆,おかか,鶏肉,いんげんまめ,白みそ	牛乳,刻み昆布	オクラ,人参,赤パプリカ,小松菜	たくあん,大根,筍,干し椎茸,ズッキーニ,長ねぎ	米,こんにゃく,砂糖,お麩	油	671 kcal 25.7 g 16.6 g 4.1 g
13月	いわしのひつまぶし キャベツの塩こぶ和え みそポテト	○	いわし,白みそ	牛乳,きざみのり,塩昆布,青のり	三つ葉,人参	生姜汁,キャベツ,白菜,大根,生姜	米,片栗粉,砂糖,じゃがいも,小麦粉	油	750 kcal 25.7 g 21.9 g 3.5 g
14火	ガバオライス タイ風春雨サラダ(ヤムウンセン) タイ風揚げバナナ	○	鶏肉,ひよこ豆,赤みそ,エビ,いか,豚肉	牛乳	人参,赤パプリカ	にんにく,玉ねぎ,えのき,黄パプリカ,きゅうり,キャベツ,もやし,レモン,バナナ	米,砂糖,片栗粉,春雨,米粉,コーンスターチ	油,ラー油,ごま油	772 kcal 32.1 g 19.9 g 2.4 g
15水	クロックムッシュサンド ひよこ豆のチキンサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	○	豚肉,ソーセージ(ゆで),卵,鶏肉,ひよこ豆,ベーコン	牛乳,チーズ	人参	キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,にんにく,ズッキーニ	食パン(卵なし),砂糖,じゃがいも	オリーブ油,油	677 kcal 30.1 g 34.9 g 4.0 g
16木	夏野菜カレー 【選択】飲み物 【選択】おかず 玉ねぎドレッシングサラダ	×	鶏肉	コーヒーミルク,いちごミルク	人参,かぼちゃ,トマト	オレンジジュース,なす,にんにく,生姜,玉ねぎ,ズッキーニ,レモン,キャベツ,もやし,とうもろこし	米,小麦粉,砂糖,片栗粉,はちみつ	油	890 kcal 26.2 g 32.2 g 3.7 g

★7月の給食目標★

夏を元気に乗り切ろう!

※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。

☆リザーブ給食:16日(木)は,飲み物のリザーブ給食です。自分が選んだものを忘れないようにしましょう。

〈コーヒーミルク/いちごミルク/オレンジジュース〉

〈鶏のから揚げ/チキンのレモンソースがけ〉

☆給食最終日の給食当番はエプロンセットを持ち帰りますので,洗濯して7月中(部活や三者面談時などの

登校時等)に持って来てください。給食開始前に紛失の有無などを確認しますので,よろしく願いいたします。



2学期の給食は9月2日(水)からです



2026年 7月献立表(全12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		I群 - 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水	あぶらふ丼(仙台郷土料理) 具だくさんみそ汁 冷凍みかん	○	鶏肉,卵,白みそ,赤みそ	牛乳,きざみのり	小松菜,人参	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎茸,キャベツ,大根,冷凍みかん	米,油,砂糖,片栗粉,こんにゃく,じゃがいも		670 kcal 24.8 g 17.3 g 3.0 g
2木	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の信田和え かみなり豚汁	○	さば,西京みそ,油揚げ(油なし),豚肉,押し豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし,キャベツ,大根,長ねぎ	米,砂糖,じゃがいも,系こんにゃく	油	689 kcal 34.1 g 26.8 g 3.8 g
3金	おざら 麺 おざら つけ汁 マンダイとじゃがいものみそ和え 果物(オレンジ)	○	豚肉,油揚げ(油なし),マンダイ,ひよこ豆,赤みそ	牛乳	人参,小松菜	干し椎茸,しめじ,ごぼう,なす,長ねぎ,生姜汁,河内晩柑	冷凍うどん(卵・乳なし),砂糖,片栗粉,じゃがいも	油	677 kcal 29.8 g 21.5 g 3.2 g
6月	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,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,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,ごま油	736 kcal 23.3 g 30.4 g 3.8 g
7火	七夕寿司 鶏天 天の川汁 みかんかん	○	油揚げ(油なし),たまご,鶏肉	牛乳,きざみのり	人参,あさつき,小松菜	ごぼう,干し椎茸,かんぴょう,枝豆,紅生姜,生姜汁,大根,えのき,長ねぎ,みかん,レモン	米,砂糖,小麦粉,片栗粉,お麩,そうめん	油,ごま油	728 kcal 27.9 g 20.8 g 4.5 g
8水	冷やし いか天 かぼすソース 野菜のおろし和え	○	木綿豆腐,白みそ,いか	牛乳	あさつき,大葉,人参,ほうれん草	きゅうり,みょうが,にんにく,生姜,かぼす,大根,キャベツ,もやし	米,押し麦,小麦粉,砂糖	白すりごま油	658 kcal 26.8 g 16.0 g 3.4 g
9木	ソフトフランスパン 白身魚のマッシュルームソース イタリアンサラダ 冷製ピシソワーズ	○	たら,サラミソーセージ(卵・乳なし)	牛乳,生クリーム	トマト,人参,トマト	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レタス	ソフトフランスパン(卵なし),片栗粉,砂糖,じゃがいも	油,オリーブ油,バター	776 kcal 34.7 g 32.8 g 3.2 g
10金	木島平村のごはん オクラ納豆 鶏肉と夏野菜の煮物 小松菜のみそ汁	○	納豆,おかか,鶏肉,いんげんまめ,白みそ	牛乳,刻み昆布	オクラ,人参,赤パプリカ,小松菜	たくあん,大根,筍,干し椎茸,ズッキーニ,長ねぎ	米,こんにゃく,砂糖,お麩	油	671 kcal 25.7 g 16.6 g 4.1 g
13月	いわしのひつまぶし キャベツの塩こぶ和え みそポテト	○	いわし,白みそ	牛乳,きざみのり,塩昆布,青のり	三つ葉,人参	生姜汁,キャベツ,白菜,大根,生姜	米,片栗粉,砂糖,じゃがいも,小麦粉	油	750 kcal 25.7 g 21.9 g 3.5 g
14火	ガバオライス タイ風春雨サラダ(ヤムウンセン) タイ風揚げバナナ	○	鶏肉,ひよこ豆,赤みそ,エビ,いか,豚肉	牛乳	人参,赤パプリカ	にんにく,玉ねぎ,えのき,黄パプリカ,きゅうり,キャベツ,もやし,レモン,バナナ	米,砂糖,片栗粉,春雨,米粉,コーンスターチ	油,ラー油,ごま油	772 kcal 32.1 g 19.9 g 2.4 g
15水	クロックムッシュサンド ひよこ豆のチキンサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	○	豚カツソース(ゆで卵,鶏肉,ひよこ豆,ベーコン)	牛乳,チーズ	人参	キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,にんにく,ズッキーニ	食パン(卵なし),砂糖,じゃがいも	オリーブ油,油	677 kcal 30.1 g 34.9 g 4.0 g
16木	夏野菜カレー 【選択】飲み物 【選択】おかず 玉ねぎドレッシングサラダ	×	鶏肉	コーヒーミルク,いちごミルク	人参,かぼちゃ,トマト	オレンジジュース,なす,にんにく,生姜,玉ねぎ,ズッキーニ,レモン,キャベツ,もやし,とうもろこし	米,小麦粉,砂糖,片栗粉,はちみつ	油	890 kcal 26.2 g 32.2 g 3.7 g

★7月の給食目標★

夏を元気に乗り切ろう!

※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。

☆リザーブ給食:16日(木)は,飲み物のリザーブ給食です。自分が選んだものを忘れないようにしましょう。

〈コーヒーミルク/いちごミルク/オレンジジュース〉

〈鶏のから揚げ/チキンのレモンソースがけ〉



2学期の給食は9月2日(水)からです