



2026年 9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	
2 水	チキンカレーライス 五色サラダ サイダー白玉ポンチ	○	鶏肉、ハム	牛乳	人参、小松菜	にんにく、生姜、玉ねぎ、大根、キャベツ、とうもろこし、みかん、パイン缶	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、白玉	油	913 kcal 23.3 g 27.0 g 3.2 g
3 木	ナシゴレン ガドガドサラダ フォー(麺少)	○	鶏肉、エビ、生揚げ(ごま油なし)	牛乳	人参、ピーマン、ブロッコリー、赤パプリカ、チンゲンツァイ	玉ねぎ、黄パプリカ、にんにく、もやし	米、じゃがいも、フォー	油、エッグ・マヨネーズ	711 kcal 26.4 g 28.9 g 3.2 g
4 金	コッペパン 白身魚のハーブマリネ ジャーマンポテト ひよこ豆とキャベツのスープ	○	たら、ベーコン、ひよこ豆	牛乳	伊勢アスパラミックス(キャパン)、人参、トマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、セロリー	ミルクパン(粕)、小麦粉、片栗粉、じゃがいも	油	696 kcal 32.3 g 26.6 g 2.8 g
7 月	ボロボロじゅうしい マーミナチャンブルー サーターアングギー	○	豚肉、焼き豆腐、赤みそ、卵、調整豆乳	牛乳、干ひじき	人参、こねぎ、チンゲンツァイ	だけのこり、よくとうもやし	米、砂糖、小麦粉、黒砂糖	油	838 kcal 27.4 g 33.0 g 4.2 g
8 火	なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ レーズンとりんごのケーキ	○	ベーコン	牛乳	トマト、小松菜、人参	なす、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、白菜、とうもろこし、レーズン、りんご(缶詰)	スパゲッティ、砂糖、小麦粉	オリーブ油、油	833 kcal 22.7 g 36.4 g 2.4 g
9 水	菊花と鰯のまぜ寿司 鶏のみそ漬け焼き 木島平村のきのこのみそ汁	○	カラフトマス(スキンス)、鶏肉、赤みそ、ハジ味噌、木島平村みそ	牛乳、きざみのり、わかめ(乾燥、水戻し)		きゅうり、菊花(パウ)、にんにく、玉ねぎ、なめこ、えのき、しめじ、長ねぎ	米、砂糖		670 kcal 31.9 g 23.2 g 4.3 g
10 木	柏パン ビーンズクロック コールスローサラダ ミネストローネ	○	豚肉、いんげんまめ、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、とうもろこし	ミルクパン(卵・卵なし)、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	796 kcal 29.1 g 26.9 g 4.6 g
11 金	豚丼とキャベツのソテー 貝だくさんみそ汁 果物(梨)	○	豚肉、木綿豆腐、油揚げ(ごま油なし)、白みそ、赤みそ	牛乳	小松菜、人参	にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ、大根、長ねぎ、梨	米、砂糖、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも	油	731 kcal 26.8 g 23.2 g 2.6 g
14 月	山坂達者めし 鶏肉のねぎみそ焼き 海藻サラダ ごぼうと小松菜のみそ汁	○	鬼打ち豆、鶏肉、赤みそ、白みそ	牛乳、じゃこ、海藻ミックス	人参、小松菜	長ねぎ、もやし、きゅうり、ごぼう	米、さつまいも、砂糖	油、ごま油	741 kcal 31.6 g 27.8 g 4.6 g
15 火	ターメリックライス シーフードクリームソース 白いんげん豆のサラダ オレンジゼリー	○	鶏肉、ホタテ、あさり、いんげんまめ、ひよこ豆	牛乳、生クリーム、アガー	ブロッコリー、赤パプリカ、小松菜	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、とうもろこし、みかん、オレンジジュース	米、小麦粉、砂糖	油、バター	749 kcal 24.2 g 23.8 g 2.1 g
16 水	さんまご飯 和風サラダ さつまい	○	さんま、鶏肉、白みそ、赤みそ	牛乳、乾燥わかめ	いんげん、小松菜、人参	生姜、大根、キャベツ、ごぼう、長ねぎ	米、片栗粉、砂糖、こんにゃく、さつまいも	油、ごま油	723 kcal 22.8 g 25.3 g 3.8 g
17 木	ピザトースト 鶏肉とキャベツのクリーム煮 イタリアンサラダ	○	ベーコン、鶏肉、ハム	牛乳、チーズ、生クリーム	ピーマン、人参	玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、キャベツ、グリーンピース、白菜	食パン(卵なし)、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	655 kcal 25.1 g 31.4 g 3.4 g
18 金	ごはん チャプチェ チンゲン菜のスープ	○	豚肉、鶏肉	牛乳	人参、ピーマン、赤パプリカ、ほうれん草、チンゲンツァイ	玉ねぎ、筍、干し椎茸、きくらげ、にんにく、生姜、大根、長ねぎ	米、春雨、片栗粉	油、白ごま、ごま油	667 kcal 20.5 g 18.4 g 2.9 g
24 木	木島平村のごはん さばのぬか炊き あちら漬け かぼちゃのだんご汁	○	さば、麦みそ	牛乳	人参、大葉、かぼちゃ、こねぎ	きゅうり、なす、れんこん、きくらげ、干し椎茸	米、砂糖、小麦粉		801 kcal 33.1 g 21.7 g 3.7 g
25 金	里芋ご飯 鶏肉とちくわの煮物 お月見団子(あんこ)	○	鶏肉、竹輪(卵・乳なし)、いんげんまめ、あずき(乾)	牛乳、炊込みご飯用刻み昆布	人参、いんげん	大根、筍、干し椎茸	アルファ米、アルファ米(もち米)、里芋、こんにゃく、砂糖、白玉	油	766 kcal 25.6 g 13.5 g 2.5 g
28 月	ご飯 さんまの蒲焼き こんにゃくサラダ 小松菜とお麴のみそ汁	○	さんま、白みそ、赤みそ	牛乳	人参、小松菜	生姜、もやし、きゅうり、大根、えのき、長ねぎ	米、片栗粉、中ざら糖、こんにゃく、砂糖、お麴	油、ごま油	805 kcal 27.5 g 30.2 g 3.4 g
29 火	豚骨ラーメン ポパイサラダ キャラメルポテト	○	豆乳、焼豚(卵・乳なし)、豆乳クリーム	牛乳	高菜漬(きざみ)、ごま油なし、こねぎ、ほうれん草、人参	きくらげ、にんにく、・紅生姜、もやし、とうもろこし、きゅうり	蒸し中華めん(卵・乳なし)、砂糖、さつまいも	油	716 kcal 19.0 g 21.5 g 2.9 g
30 水	マーボーなす丼 ビーフンスープ 果物(ぶどう)	○	豚肉、赤みそ、鶏肉	牛乳	人参、にら、小松菜	なす、玉ねぎ、筍、干し椎茸、長ねぎ、にんにく、生姜、大根、もやし、ぶどう	米、砂糖、片栗粉、ビーフン	油、ごま油	675 kcal 23.6 g 19.4 g 3.2 g



9月の給食目標



・生活リズムを整えよう

・係の仕事をきちんとしよう

※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ないのでご注意ください。

★お知らせ★

2年生：16日(水)～18日(金) 職場体験のため給食はありません。各自お弁当の有無を確認してください。

3年生：7日(月)～9日(水)：修学旅行、振替休業日のため給食はありません。

お知らせ





2026年 9月献立表(全15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	
2 水	チキンカレーライス 五色サラダ サイダー白玉ボンチ	○	鶏肉、ハム	牛乳	人参、小松菜	にんにく、生姜、玉ねぎ、大根、キャベツ、とうもろこし、みかん、パイン缶	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、白玉	油	913 kcal 23.3 g 27.0 g 3.2 g
3 木	ナシゴレン ガドガドサラダ フォー(麺少)	○	鶏肉、エビ、生揚げ(ﾄﾞﾖ油なし)	牛乳	人参、ピーマン、ブロッコリー、赤パプリカ、チンゲンツァイ	玉ねぎ、黄パプリカ、にんにく、もやし	米、じゃがいも、フォー	油、エッグフリーマヨネーズ	711 kcal 26.4 g 28.9 g 3.2 g
4 金	コッペパン 白身魚のハーブマリネ ジャーマンポテト ひよこ豆とキャベツのスープ	○	たら、ベーコン、ひよこ豆	牛乳	例)アール・ディック(ギャパン)、人参、トマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、セロリ	ミルクパン(粕)、小麦粉、片栗粉、じゃがいも	油	696 kcal 32.3 g 26.6 g 2.8 g
7 月	ポロポロじゅうしい マーミナチャンプルー サーターアングダー	○	豚肉、焼き豆腐、赤みそ、卵、調整豆乳	牛乳、干ひじき	人参、こねぎ、チンゲンツァイ	だけのこ、りよくとうもやし	米、砂糖、小麦粉、黒砂糖	油	838 kcal 27.4 g 33.0 g 4.2 g
8 火	なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ レーズンとりんごのケーキ	○	ベーコン	牛乳	トマト、小松菜、人参	なす、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、白菜、とうもろこし、レーズン、りんご(缶詰)	スパゲッティ、砂糖、小麦粉	オリーブ油、油	833 kcal 22.7 g 36.4 g 2.4 g
9 水	菊花と鰯のまぜ寿司 鶏のみそ漬け焼き 木島平村のきのこのみそ汁	○	カラフトマス(スキンス)、鶏肉、赤みそ、ﾊﾞﾝﾃﾞﾙ味噌、木島平村みそ	牛乳、きざみのり、わかめ(乾燥、水戻し)		きゅうり、菊花(ﾊﾞﾜ)、にんにく、玉ねぎ、なめこ、えのき、しめじ、長ねぎ	米、砂糖		670 kcal 31.9 g 23.2 g 4.3 g
10 木	柏パン ビーンズクロック コールスローサラダ ミネストローネ	○	豚肉、いんげんまめ、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、とうもろこし	ミルクパン(卵なし)、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	796 kcal 29.1 g 26.9 g 4.6 g
11 金	豚丼とキャベツのソテー 具だくさんみそ汁 果物(梨)	○	豚肉、木綿豆腐、油揚げ(ﾄﾞﾖ油なし)、白みそ、赤みそ	牛乳	小松菜、人参	にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ、大根、長ねぎ、梨	米、砂糖、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも	油	731 kcal 26.8 g 23.2 g 2.6 g
14日～16日 移動教室のため給食はありません									
17 木	ピザトースト 鶏肉とキャベツのクリーム煮 イタリアンサラダ	○	ベーコン、鶏肉、ハム	牛乳、チーズ、生クリーム	ピーマン、人参	玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、キャベツ、グリーンピース、白菜	食パン(卵なし)、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	655 kcal 25.1 g 31.4 g 3.4 g
18 金	ごはん チャプチェ チンゲン菜のスープ	○	豚肉、鶏肉	牛乳	人参、ピーマン、赤パプリカ、ほうれん草、チンゲンツァイ	玉ねぎ、筍、干し椎茸、きくらげ、にんにく、生姜、大根、長ねぎ	米、春雨、片栗粉	油、白ごま、ごま油	667 kcal 20.5 g 18.4 g 2.9 g
24 木	木島平村のごはん さばのぬか炊き あちゃら漬け かぼちゃのだんご汁	○	さば、麦みそ	牛乳	人参、大葉、かぼちゃ、こねぎ	きゅうり、なす、れんこん、きくらげ、干し椎茸	米、砂糖、小麦粉		801 kcal 33.1 g 21.7 g 3.7 g
25 金	里芋ご飯 鶏肉とちくわの煮物 お月見団子(あんこ)	○	鶏肉、竹輪(卵・乳なし)、いんげんまめ、あずき(乾)	牛乳、炊込みご飯用刻み昆布	人参、いんげん	大根、筍、干し椎茸	アルファ米、アルファ米(もち米)、里芋、こんにゃく、砂糖、白玉	油	766 kcal 25.6 g 13.5 g 2.5 g
28 月	ご飯 さんまの蒲焼き こんにゃくサラダ 小松菜とお麴のみそ汁	○	さんま、白みそ、赤みそ	牛乳	人参、小松菜	生姜、もやし、きゅうり、大根、えのき、長ねぎ	米、片栗粉、中ざら糖、こんにゃく、砂糖、お麴	油、ごま油	805 kcal 27.5 g 30.2 g 3.4 g
29 火	豚骨ラーメン ポパイサラダ キャラメルポテト	○	豆乳、焼豚(卵・乳なし)、豆乳クリーム	牛乳	高菜漬(きざみ、ﾄﾞﾖ油なし)、こねぎ、ほうれん草、人参	きくらげ、にんにく、紅生姜、もやし、とうもろこし、きゅうり	蒸し中華めん(卵・乳なし)、砂糖、さつまいも	油	716 kcal 19.0 g 21.5 g 2.9 g
30 水	マーボーなす丼 ビーフンスープ 果物(ぶどう)	○	豚肉、赤みそ、鶏肉	牛乳	人参、にら、小松菜	なす、玉ねぎ、筍、干し椎茸、長ねぎ、にんにく、生姜、大根、もやし、ぶどう	米、砂糖、片栗粉、ビーフン	油、ごま油	675 kcal 23.6 g 19.4 g 3.2 g



9月の給食目標



・生活リズムを整えよう

・係の仕事をきちんとしよう

※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：14日(月)～16日(水) 移動教室のため給食はありません。