2026年　11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
2 月	マーボー豆腐丼		豆腐,豚肉,高野豆腐,赤みそ		人参,にら	竜,干し椎茸,長ねぎ,にんにく,生姜	米,砂糖,片栗粉	炒め油,ごま油	826 kcal
	拌三絲（バンサンスー）	○	・ハム		人参	きゅうり,もやし	春雨,砂糖	ごま油	28.4 g
	開口笑					レモン	小麦粉,さつまいもペースト,砂糖	サラダ油,揚げ油	28.8 g
4 水	ごま豆乳うどん		鶏肉,豆腐,豆乳,赤みそ,白みそ		人参,小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ,しめじ,白菜,長ねぎ	冷凍うどん(卵・乳なし),・しらたき	炒め油,ねりごま,白ごま	662 kcal
	じゃが芋の味噌和え	○	赤みそ		ブロッコリー,人参,万能ねぎ		じゃがいも,砂糖		20.6 g
	ひじきサラダ		・ハム	干ひじき	人参	大根,きゅうり,生姜,長ねぎ	砂糖	ごま油	17.1 g
5 木	ごはん						米		643 kcal
	白身魚のもみじ焼き	○	たら		人参,パセリ	しめじ		ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	28.5 g
	キャベツの香味和え				人参,小松菜	もやし,キャベツ,長ねぎ	砂糖	ごま油	18.3 g
	水菜のはりはり汁		豚肉,油揚げ		水菜,人参	えのき,干し椎茸,長ねぎ			
6 金	ツナたくごはん		ツナレトルト			たくあん	米,大麦	ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ,ごま油	642 kcal
	青のり大豆	○	大豆	青のり			片栗粉	揚げ油	23.2 g
	白菜と油揚げのみそ汁		油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ		小松菜	白菜,長ねぎ			24.3 g
9 月	タコライス		豚肉	チーズ		にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリー,キャベツ	米,片栗粉	炒め油	663 kcal
	もずくスープ	○	豆腐	もずく		大根,長ねぎ			25.4 g
	沖縄黒糖ゼリー			アガー		パインアップル(缶詰)	黒砂糖,砂糖		21.1 g
10 火	ごはん						米		670 kcal
	手作りふりかけ		おかか					白ごま	25.7 g
	豆腐の真砂揚げ	○	豆腐,鶏ひき肉,大豆,エビ	干ひじき	人参	長ねぎ	片栗粉,砂糖	揚げ油	19.2 g
	白菜の塩昆布和え			塩昆布	人参	白菜,きゅうり			
	田舎汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		人参,ほうれん草	大根,しめじ,長ねぎ	じゃがいも		
13 金	秋野菜のカレーライス		鶏肉		人参,かぼちゃ	なす,玉ねぎ,れんこん,しめじ,にんにく,生姜	米,砂糖,小麦粉	揚げ油,炒め油,サラダ油	806 kcal
	大根とコーンのサラダ	○	ハム		人参	大根,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ		サラダ油	22.0 g
	果物（柿）					かき			29.0 g
16 月	ハムチーズサンド		ハム	チーズ			食パン(卵なし)	バター	659 kcal
	マカロニスープ	○	ベーコン		人参,パセリ	キャベツ,玉ねぎ,とうもろこし	マカロニ（ﾀﾞﾗｽﾀ）		27.9 g
	ツナサラダ		ツナ		人参	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,レモン	砂糖	サラダ油	29.7 g
17 火	ソースカツ丼		豚ひれ			キャベツ	米,小麦粉,･生パン粉(乳,卵大豆なし),パン粉(卵, 乳なし),中ざら糖	揚げ油	771 kcal
	レンコンのあえもの	○			人参,小松菜	きゅうり,大根,れんこん	砂糖		35.1 g
	わかめと豆腐のみそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	わかめ(乾燥, 水戻し)		長ねぎ			20.3 g
18 水	きのこピラフ		ベーコン		人参,パセリ	玉ねぎ,ほんしめじ,生しいたけ,マッシュルーム	米	バター,炒め油	664 kcal
	鶏肉のハーブマリネ	○	鶏肉		トマト	にんにく,レモン,きゅうり,玉ねぎ	砂糖		29.2 g
	クスクスのスープ				ブロッコリー,人参	玉ねぎ	マカロニ		15.6 g
19 木	スパゲティミートソース		豚肉		人参,トマト,トマトピューレ	玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム,にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	756 kcal
	かぼちゃとりんごのサラダ	○			かぼちゃ,人参	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,りんご,レモン	砂糖	揚げ油,サラダ油	33.1 g
	豆乳カレースープ		鶏肉,豆乳		人参,あさつき	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		24.9 g
20 金	スイートポテトースト			牛乳,生クリーム			食パン(卵なし),さつまいも,はちみつ,砂糖	バター	846 kcal
	ポークシチュー	○	豚肉,ベーコン,いんげんまめ,ひよこ豆,レンズまめ		人参	玉ねぎ,グリンピース	じゃがいも,小麦粉	炒め油,バター,サラダ油	31.5 g
	白いんげん豆のサラダ		いんげんまめ		赤パプリカ	きゅうり,とうもろこし	砂糖	サラダ油	32.7 g
24 火	木島平村のごはん 『和食の日献立』						米		690 kcal
	ぶりと大根の煮物	○	ぶり		人参,いんげん	生姜,大根,干し椎茸	片栗粉,こんにゃく,砂糖	揚げ油	24.2 g
	じゃが芋とわかめの味噌汁		赤みそ,白みそ	わかめ(乾燥, 水戻し)		長ねぎ	じゃがいも		20.5 g
25 水	ぬりかべトースト 『ゲゲゲ忌献立』						食パン(卵なし),はちみつ,砂糖,ポン菓子,はちみつ	バター,すりごま,ねりごま,ねりごま	771 kcal
	蒸し鶏とじゃが芋のサラダ	○	鶏肉むね	乾燥わかめ	人参	大根,キャベツ	じゃがいも,砂糖	ごま油,サラダ油	27.0 g
	白菜とさつま芋のｸﾘｰﾑ煮		鶏肉,・ベーコン	牛乳,生クリーム	人参	しめじ,白菜,玉ねぎ	さつまいも,小麦粉	炒め油,サラダ油,バター	36.8 g
26 木	舞茸ごはん		油揚げ		人参	まいたけ	米,砂糖	炒め油	707 kcal
	鯖の文化干し	○	さば						30.3 g
	白菜と人参のおひたし		おかか		人参	白菜			22.6 g
	さつま芋のめった汁		豚バラ,白みそ,赤みそ		人参	大根,ごぼう,長ねぎ	こんにゃく,里芋,さつまいも	炒め油	
27 金	弁当日（調理校である深大寺小学校が振替休業日のため）								
30 月	ごはん 『ゲゲゲ忌献立』						米		733 kcal
	大山鶏のみそ漬け焼き	○	鶏肉,赤みそ,八丁味噌			にんにく,玉ねぎ	砂糖		31.7 g
	白菜と青菜のらっきょ和え				ほうれん草,人参	白菜,らっきょう(甘酢漬)			25.9 g
	呉汁（鳥取県郷土料理）		豚肉,大豆,赤みそ,白みそ		人参	ごぼう,大根,長ねぎ	こんにゃく	炒め油	

１１月の給食目標	『食事のマナーを見直し，感謝して食べよう』

※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。

※使用食材は，料理名と同じ行に表記しています。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：１１日（水）、１２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。１３日（金）は給食を食べて下校します。

全学年：２７日（金）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。お弁当を持参してください。

2026年 11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
2 月	マーボー豆腐丼	○	豆腐,豚肉,高野豆腐,赤みそ		人参,にら	竜,干し椎茸,長ねぎ,にんにく,生姜	米,砂糖,片栗粉	炒め油,ごま油	826 kcal
	拌三絲（バンサンスー）		・ハム		人参	きゅうり,もやし	春雨,砂糖	ごま油	28.4 g
	開口笑					レモン	小麦粉,さつまいもペースト,砂糖	サラダ油,揚げ油	28.8 g
4 水	ごま豆乳うどん	○	鶏肉,豆腐,豆乳,赤みそ,白みそ		人参,小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ,しめじ,白菜,長ねぎ	冷凍うどん(卵・乳なし),・しらたき	炒め油,ねりごま,白ごま	662 kcal
	じゃが芋の味噌和え		赤みそ		ブロッコリー,人参,万能ねぎ		じゃがいも,砂糖		20.6 g
	ひじきサラダ		・ハム	干ひじき	人参	大根,きゅうり,生姜,長ねぎ	砂糖	ごま油	17.1 g
5 木	ごはん	○					米		643 kcal
	白身魚のもみじ焼き		たら		人参,パセリ	しめじ		ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	28.5 g
	キャベツの香味和え				人参,小松菜	もやし,キャベツ,長ねぎ	砂糖	ごま油	18.3 g
	水菜のはりはり汁		豚肉,油揚げ		水菜,人参	えのき,干し椎茸,長ねぎ			
6 金	ツナたくごはん	○	ツナレトルト			たくあん	米,大麦	ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ,ごま油	642 kcal
	青のり大豆		大豆	青のり			片栗粉	揚げ油	23.2 g
	白菜と油揚げのみそ汁		油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ		小松菜	白菜,長ねぎ			24.3 g
9 月	タコライス	○	豚肉	チーズ		にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリー,キャベツ	米,片栗粉	炒め油	663 kcal
	もずくスープ		豆腐	もずく		大根,長ねぎ			25.4 g
	沖縄黒糖ゼリー			アガー		パインアップル(缶詰)	黒砂糖,砂糖		21.1 g
10 火	ごはん	○					米		670 kcal
	手作りふりかけ		おかか					白ごま	25.7 g
	豆腐の真砂揚げ		豆腐,鶏ひき肉,大豆,エビ	干ひじき	人参	長ねぎ	片栗粉,砂糖	揚げ油	19.2 g
	白菜の塩昆布和え			塩昆布	人参	白菜,きゅうり			
	田舎汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		人参,ほうれん草	大根,しめじ,長ねぎ	じゃがいも		
11 水	弁当日（本校の期末考査のため）								
13 金	秋野菜のカレーライス	○	鶏肉		人参,かぼちゃ	なす,玉ねぎ,れんこん,しめじ,にんにく,生姜	米,砂糖,小麦粉	揚げ油,炒め油,サラダ油	806 kcal
	大根とコーンのサラダ		ハム		人参	大根,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ		サラダ油	22.0 g
	果物（柿）					かき			29.0 g
16 月	ハムチーズサンド	○	ハム	チーズ			食パン(卵なし)	バター	659 kcal
	マカロニスープ		ベーコン		人参,パセリ	キャベツ,玉ねぎ,とうもろこし	マカロニ（ﾀﾞﾗｺｽﾀ）		27.9 g
	ツナサラダ		ツナ		人参	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,レモン	砂糖	サラダ油	29.7 g
17 火	ソースカツ丼	○	豚ひれ			キャベツ	米,小麦粉,・生パン粉(乳卵大豆なし),パン粉(卵、乳なし),中ざら糖	揚げ油	771 kcal
	レンコンのあえもの				人参,小松菜	きゅうり,大根,れんこん	砂糖		35.1 g
	わかめと豆腐のみそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	わかめ(乾燥、水戻し)		長ねぎ			20.3 g
18 水	きのこピラフ	○	ベーコン		人参,パセリ	玉ねぎ,ほんしめじ,生しいたけ,マッシュルーム	米	バター,炒め油	664 kcal
	鶏肉のハーブマリネ		鶏肉		トマト	にんにく,レモン,きゅうり,玉ねぎ	砂糖		29.2 g
	クスクスのスープ				ブロッコリー,人参	玉ねぎ	マカロニ		15.6 g
19 木	スパゲティミートソース	○	豚肉		人参,トマト,トマトピューレ	玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム,にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	756 kcal
	かぼちゃとりんごのサラダ				かぼちゃ,人参	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,りんご,レモン	砂糖	揚げ油,サラダ油	33.1 g
	豆乳カレースープ		鶏肉,豆乳		人参,あさつき	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		24.9 g
20 金	スイートポテトースト	○		牛乳,生クリーム			食パン(卵なし),さつまいも,はちみつ,砂糖	バター	846 kcal
	ポークシチュー		豚肉,ベーコン,いんげんまめ,ひよこ豆,レンズまめ		人参	玉ねぎ,グリンピース	じゃがいも,小麦粉	炒め油,バター,サラダ油	31.5 g
	白いんげん豆のサラダ		いんげんまめ		赤パプリカ	きゅうり,とうもろこし	砂糖	サラダ油	32.7 g
24 火	木島平村のごはん 『和食の日献立』	○					米		690 kcal
	ぶりと大根の煮物		ぶり		人参,いんげん	生姜,大根,干し椎茸	片栗粉,こんにゃく,砂糖	揚げ油	24.2 g
	じゃが芋とわかめの味噌汁		赤みそ,白みそ	わかめ(乾燥、水戻し)		長ねぎ	じゃがいも		20.5 g
25 水	ぬりかべトースト 『ゲゲゲ忌献立』	○					食パン(卵なし),はちみつ,砂糖,ポン菓子,はちみつ	バター,すりごま,ねりごま,ねりごま	771 kcal
	蒸し鶏とじゃが芋のサラダ		鶏肉むね	乾燥わかめ	人参	大根,キャベツ	じゃがいも,砂糖	ごま油,サラダ油	27.0 g
	白菜とさつま芋のｸﾘｰﾑ煮		鶏肉,・ベーコン	牛乳,生クリーム	人参	しめじ,白菜,玉ねぎ	さつまいも,小麦粉	炒め油,サラダ油,バター	36.8 g
26 木	舞茸ごはん	○	油揚げ		人参	まいたけ	米,砂糖	炒め油	707 kcal
	鯖の文化干し		さば						30.3 g
	白菜と人参のおひたし		おかか		人参	白菜			22.6 g
	さつま芋のめった汁		豚バラ,白みそ,赤みそ		人参	大根,ごぼう,長ねぎ	こんにゃく,里芋,さつまいも	炒め油	
27 金	弁当日（校外学習のため）								
30 月	弁当日（校外学習予備日のため）								

１１月の給食目標	『食事のマナーを見直し，感謝して食べよう』

※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。

※使用食材は，料理名と同じ行に表記しています。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：１１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。

全学年：１２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。１３日（金）は給食を食べて下校します。

全学年：２７日（金）、３０日（月）校外学習、校外学習予備日ため給食はありません。お弁当を持参してください。

