



# 2025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		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	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	米,じゃがいも,小麦粉,砂糖,白玉	油,バター	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,パイナップル	913 kcal 25.6 g 27.4 g 3.0 g
3 水	ごはん ゴーヤの佃煮 チャプチェ チンゲン菜のスープ	○	おかか,豚肉,鶏肉	牛乳	米,砂糖,中ざら糖,春雨,片栗粉	白ごま油,ごま油	人参,ピーマン,赤パプリカ,ほうれん草,チンゲンツアイ	ゴーヤ,玉ねぎ,菊,干し椎茸,きくらげ,にんにく,生姜,大根,長ねぎ	645 kcal 21.5 g 18.1 g 3.3 g
4 木	木島平村のごはん さばのぬか炊き 水菜の信田和え 吉野汁	○	さば,油揚げ,油なし,おかか,鶏肉,竹輪(卵・乳なし)	牛乳	米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,片栗粉		水菜,人参,小松菜	白菜,もやし,長ねぎ	715 kcal 34.4 g 25.8 g 2.7 g
5 金	ご飯 いかの玉葱ソース もやしのピリ辛サラダ きゅうとえのきのみそ汁	○	いか,油揚げ,油なし,白みそ,赤みそ	牛乳	米,片栗粉,砂糖,春雨	油,ごま油	人参	玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,もやし,生姜汁,長ねぎ,えのき	670 kcal 30.1 g 19.8 g 3.1 g
8 月	なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ かぼちゃのケーキ	○	・ベーコン	牛乳	スパゲッティ,砂糖,小麦粉	オリーブ油,油	トマト,小松菜,人参,かぼちゃ	なす,玉ねぎ,にんにく,キャベツ,白菜,とうもろこし	788 kcal 23.7 g 35.1 g 2.4 g
9 火	菊花と鱈のまぜ寿司 鶏のみそ漬け焼き だぶ(福岡県郷土料理)	○	カラフトマス,鶏肉,赤みそ,・八丁味噌	牛乳,きざみのり	米,砂糖,・しらたき,片栗粉	白ごま	人参,いんげん	きゅうり,菊花(バラ),にんにく,玉ねぎ,大根,干し椎茸	650 kcal 30.1 g 23.3 g 3.4 g
10 水	粕パン 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	ミルクパン(粕),小麦粉,片栗粉,じゃがいも	油	伊阿州産ミックス(ギャバ),人参,トマト,パセリ	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,セロリ	687 kcal 32.1 g 26.2 g 2.7 g
11 木	ごはん チキンチキンごぼう 豆乳みそ汁 冷凍みかん	○	鶏肉,油揚げ,油なし,調整豆乳,白みそ	牛乳	米,片栗粉,じゃがいも,砂糖	油	人参,あさつき,小松菜	ごぼう,枝豆,大根,えのき,干し椎茸,冷凍みかん	798 kcal 27.0 g 26.7 g 3.1 g
12 金	カリカリ梅茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆	○	鶏肉,大豆	牛乳,きざみのり,青のり	米,里芋,こんにゃく,砂糖,片栗粉	油	三つ葉,人参,いんげん	カリカリ梅,ごぼう,大根,菊,干し椎茸,生姜	649 kcal 24.4 g 18.2 g 2.5 g
16 火	みそラーメン じゃこ入り海藻サラダ キャラメルポテト	○	豚肉,高野豆腐,赤みそ,白みそ,豆乳,クリーム	牛乳,干ひじき,じゃこ	蒸し中華めん(卵・乳なし),砂糖,さつまいも	ラード,白すりごま,ごま油,油	人参,にら,小松菜	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	715 kcal 26.9 g 28.7 g 3.6 g
17 水	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 ぶどうゼリー	○	鶏肉,エビ,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	米,小麦粉,砂糖	油,バター	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,ぶどうジュース	732 kcal 24.7 g 23.4 g 2.2 g
18 木	ご飯 さんまの蒲焼き じゃが芋の味噌和え 小松菜とお麩のみそ汁	○	さんま,赤みそ,白みそ	牛乳	米,片栗粉,中ざら糖,じゃがいも,砂糖,お麩	油	ブロッコリー,人参,万能ねぎ,小松菜	生姜汁,えのき,長ねぎ	763 kcal 27.2 g 28.7 g 3.0 g
19 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,油なし,白みそ,赤みそ	牛乳	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく,じゃがいも	油	小松菜,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,大根,長ねぎ,梨	750 kcal 27.3 g 25.2 g 2.6 g
22 月	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	食パン(卵なし),じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,バター	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	659 kcal 25.7 g 31.2 g 3.3 g
24 水	マーボーなす丼 ビーフンスープ 果物(ぶどう)	○	豚肉,高野豆腐,赤みそ,鶏肉	牛乳	米,砂糖,片栗粉,ビーフン	油,ごま油	人参,にら,小松菜	なす,玉ねぎ,菊,干し椎茸,長ねぎ,にんにく,生姜,大根,もやし,ぶどう	670 kcal 25.3 g 20.7 g 3.3 g
25 木	さんまご飯 トマト入り和風サラダ さつま汁(さつま芋)	○	さんま,豚肉,油揚げ,油なし,白みそ,赤みそ	牛乳,乾燥わかめ	米,押し麦,片栗粉,砂糖,こんにゃく,さつまいも	油,ごま油	いんげん,小松菜,人参,トマト	生姜汁,大根,キャベツ,ごぼう,長ねぎ	678 kcal 21.4 g 25.2 g 3.7 g
26 金	ごはん 鉄火みそ のっぺい煮 かぼちゃのみそ汁	○	鶏肉,大豆,赤みそ,高野豆腐,油揚げ,油なし,白みそ	牛乳,乾燥わかめ	米,砂糖,里芋,こんにゃく,片栗粉	油,ごま油	人参,にら,かぼちゃ	大根,干し椎茸,グリーンピース,玉ねぎ	679 kcal 25.4 g 19.2 g 3.4 g
29 月	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 火	ナンゴレン フォー 蒸し鶏とじゃがいものサラダ	○	鶏肉,エビ	牛乳,乾燥わかめ	米,じゃがいも,砂糖,フォー	油,ごま油	人参,ピーマン,チンゲンツアイ	玉ねぎ,黄パプリカ,にんにく,大根,キャベツ,もやし	607 kcal 25.4 g 16.8 g 2.8 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★

2年生: 17日(水)~19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。

全学年: 29日(月) 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。



# 2025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		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	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	米,じゃがいも,小麦粉,砂糖,白玉	油,バター	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,パイナップル	913 kcal 25.6 g 27.4 g 3.0 g
8 月	なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ かぼちゃのケーキ	○	・ベーコン	牛乳	スパゲッティ,砂糖,小麦粉	オリーブ油,油	トマト,小松菜,人参,かぼちゃ	なす,玉ねぎ,にんにく,キャベツ,白菜,とうもろこし	788 kcal 23.7 g 35.1 g 2.4 g
9 火	菊花と鱈のまぜ寿司 鶏のみそ漬け焼き だぶ(福岡県郷土料理)	○	カラフトマス,鶏肉,赤みそ,・ハ丁味噌	牛乳,きざみのり	米,砂糖,・しらたき,片栗粉	白ごま	人参,いんげん	きゅうり,菊花(バラ),にんにく,玉ねぎ,大根,干し椎茸	650 kcal 30.1 g 23.3 g 3.4 g
10 水	柏パン 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	ミルクパン(柏),小麦粉,片栗粉,じゃがいも	油	伊府アスパラ,ミックス(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	687 kcal 32.1 g 26.2 g 2.7 g
11 木	ごはん チキンチキンごぼう 豆乳みそ汁 冷凍みかん	○	鶏肉,油揚げ(・油なし),調整豆乳,白みそ	牛乳	米,片栗粉,じゃがいも,砂糖	油	人参,あさつき,小松菜	ごぼう,枝豆,大根,えのき,干し椎茸,冷凍みかん	798 kcal 27.0 g 26.7 g 3.1 g
12 金	カリカリ梅茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆	○	鶏肉,大豆	牛乳,きざみのり,青のり	米,里芋,こんにゃく,砂糖,片栗粉	油	三つ葉,人参,いんげん	カリカリ梅,ごぼう,大根,筍,干し椎茸,生姜	649 kcal 24.4 g 18.2 g 2.5 g
16 火	みそラーメン じゃこ入り海藻サラダ キャラメルポテト	○	豚肉,高野豆腐,赤みそ,白みそ,豆乳,クリーム	牛乳,干ひじき,じゃこ	蒸し中華めん(卵乳なし),砂糖,さつまいも	ラード,白すりごま,ごま油,油	人参,にら,小松菜	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	715 kcal 26.9 g 28.7 g 3.6 g
17 水	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 ぶどうゼリー	○	鶏肉,エビ,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	米,小麦粉,砂糖	油,バター	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,ぶどうジュース	732 kcal 24.7 g 23.4 g 2.2 g
18 木	ご飯 さんまの蒲焼き じゃが芋の味噌和え 小松菜とお麩のみそ汁	○	さんま,赤みそ,白みそ	牛乳	米,片栗粉,中ざら糖,じゃがいも,砂糖,お麩	油	ブロッコリー,人参,万能ねぎ,小松菜	生姜汁,えのき,長ねぎ	763 kcal 27.2 g 28.7 g 3.0 g
19 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(・油なし),白みそ,赤みそ	牛乳	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく,じゃがいも	油	小松菜,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,大根,長ねぎ,梨	750 kcal 27.3 g 25.2 g 2.6 g
22 月	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	食パン(卵なし),じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,バター	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	659 kcal 25.7 g 31.2 g 3.3 g
24 水	マーボーなす丼 ビーフンスープ 果物(ぶどう)	○	豚肉,高野豆腐,赤みそ,鶏肉	牛乳	米,砂糖,片栗粉,ビーフン	油,ごま油	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	670 kcal 25.3 g 20.7 g 3.3 g
25 木	さんまご飯 トマト入り和風サラダ さつま汁(さつま芋)	○	さんま,豚肉,油揚げ(・油なし),白みそ,赤みそ	牛乳,乾燥わかめ	米,押し麦,片栗粉,砂糖,こんにゃく,さつまいも	油,ごま油	いんげん,小松菜,人参,トマト	生姜汁,大根,キャベツ,ごぼう,長ねぎ	678 kcal 21.4 g 25.2 g 3.7 g
26 金	ごはん 鉄火みそ のっぺい煮 かぼちゃのみそ汁	○	鶏肉,大豆,赤みそ,高野豆腐,油揚げ(・油なし),白みそ	牛乳,乾燥わかめ	米,砂糖,里芋,こんにゃく,片栗粉	油,ごま油	人参,にら,かぼちゃ	大根,干し椎茸,グリーンピース,玉ねぎ	679 kcal 25.4 g 19.2 g 3.4 g
29 月	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 火	ナシゴレン フォー 蒸し鶏とじゃがいものサラダ	○	鶏肉,エビ	牛乳,乾燥わかめ	米,じゃがいも,砂糖,フォー	油,ごま油	人参,ピーマン,チンゲンツアイ	玉ねぎ,黄パプリカ,にんにく,大根,キャベツ,もやし	607 kcal 25.4 g 16.8 g 2.8 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:3日(水)~5日(金)移動教室(2,3年生)のため給食はありません。(1年生は午前中授業:給食なし)

全学年:29日(月)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。