

# 献立表

1年生 11回 3年生 13回

2年生 13回

調布市立第八中学校

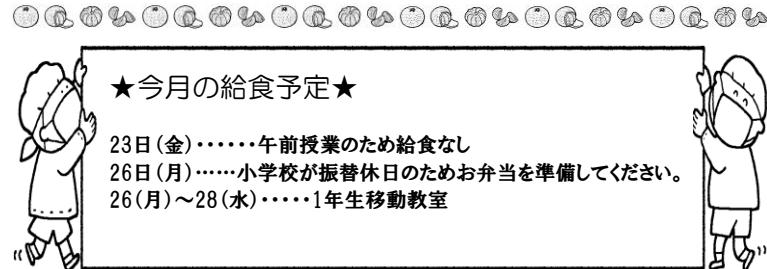
令和7年度

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9 金	七草雑炊	人日の節句メニュー	鶏肉,厚削り	米	大根,かぶ,せり,小松菜	677 kcal	
	松風焼き		鶏挽肉,白味噌	生パン粉,砂糖,白ごま	ねぎ	30.0 g	
	紅白なます			砂糖	大根,人参,ゆず	17.5 g	
	おしるこ		あずき	白玉団子,砂糖		2.9 g	
13 火	しつぼくうどん		豚肉,油揚げ,ちらしあまほこ(卵不使用),けずり	冷凍うどん,油	人参,大根,しめじ,ねぎ,小松菜	744 kcal	
	びっくり福袋		油揚げ,鶏挽肉,大豆,けずり	しらたき,でんぶん,砂糖	ごぼう,人参,玉葱,生姜	40.8 g	
	若芽とツナの和え物		わかめ,ツナ	マヨネーズ(卵不使用),ごま油	キャベツ,もやし,人参	36.0 g	
14 水	ご飯			米		2.9 g	
	ヤンニヨムフィッシュ		すけとうだら	米粉,でんぶん,油,砂糖,ごま油	にんにく	744 kcal	
	トック入りスープ		鶏肉,わかめ	トック	えのきだけ,もやし,人参,ニラ,ねぎ,生姜	28.6 g	
	チョレギサラダ		刻みのり	ごま油,砂糖	キャベツ,大根,人参,きゅうり,もやし,にんにく	21.2 g	
15 木	小豆ごはん	小正月	あずき	米		2.7 g	
	肉じゃがうま煮		豚肉,生揚げ,けずり	油,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	人参,玉葱,冷凍グリンピース	730 kcal	
	ごま和え			すりごま,練りごま,砂糖	ほうれんそう,白菜,もやし,人参	37.4 g	
	ししゃも磯辺焼き		ししゃも,青のり			24.9 g	
16 金	きなこ豆乳トースト		調製豆乳,きな粉	食パン,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン,玉葱,人参,レモン	2.9 g	
	クリームコーンシチュー		鶏肉,いんげんまめ,牛乳,生クリーム	じゃがいも,マカロニ,油,バター,小麦粉	玉葱,人参,クリームコーン,マッシュルーム	751 kcal	
	ラビットサラダ			油,砂糖		27.1 g	
19 月	キャベツのペペロンチーノ		ベーコン,ツナ	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,玉葱,キャベツ	33.3 g	
	レンズ豆とウインナーのスープ		レンズ豆,ウィンナソーセージ	油	にんにく,玉葱,セロリー,人参,ダイストマト	2.8 g	
	みのむしくん		牛乳	さつまいも,砂糖,バター,でんぶん,小麦粉,コーンフレーク,生パン粉,油		760 kcal	
20 火	肉ごぼうご飯		豚肉	米,麦,油,砂糖	生姜,ごぼう,人参,干し椎茸,枝豆	32.3 g	
	ぶり大根		ぶり	でんぶん,油,こんにゃく,砂糖	生姜,大根,人参,いんげん	2.9 g	
	茶碗蒸し		卵,けずり,かまぼこ(卵不使用)		しめじ,糸みづば	769 kcal	
21 水	豚キムチチャーハン		豚肉	米,麦,油,ごま油	ねぎ,人参,キムチ	35.9 g	
	パンパンジーサラダ		鶏肉,豆みそ	練りごま,砂糖,油,すりごま	もやし,きゅうり,人参,ねぎ,生姜	27.7 g	
	中華風コーンスープ		鶏肉,卵	油,でんぶん	人参,玉葱,キャベツ,ホールコーン,クリームコーン	25.8 g	
22 木	ご飯			米		2.9 g	
	魚の南部焼き		鰯	砂糖,白ごま		753 kcal	
	三色おひたし		けずり			35.0 g	
	野菜と里芋のそぼろ煮		豚挽肉,けずり	油,こんにゃく,里芋,砂糖,でんぶん	ほうれんそう,小松菜,もやし,人参	24.9 g	
23	<b>午前授業のため給食なし</b>						
26	<b>小学校振替休日 お弁当持参</b>						
27 火	おにぎり	↑全國学校給食週間↓	鮭	米		689 kcal	
	鮭の塩焼き					33.8 g	
	炒めたらん		油		たくあん漬	14.8 g	
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,けずり	じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	1.9 g	
28 水	果物(みかん)				みかん	711 kcal	
	コッペパン			コッペパン		31.5 g	
	いちごジャム				いちごジャム	26.3 g	
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	でんぶん,じゃがいも,油	にんにく,生姜汁	2.9 g	
29 木	フレンチサラダ				キャベツ,もやし,人参,ホールコーン,玉葱	818 kcal	
	昔のワンタンスープ		豚挽肉,わかめ	ごま油,ワンタンの皮	小松菜,人参,もやし,白菜,ねぎ	33.4 g	
	ソフト麺カレー南蛮		豚肉,油揚げ,けずり	ソフト麺,油,じゃがいも,でんぶん	生姜,にんにく,玉葱,ねぎ,人参,小松菜	24.7 g	
	ピーンズサラダ		ひよこまめ,いんげんまめ	油,砂糖	もやし,人参,枝豆,キャベツ,玉葱	2.9 g	
30 金	ひとくちチーズ		プロセスチーズ			822 kcal	
	オレンジポンチ		寒天	砂糖,白玉団子	バーレツアーリング 濃縮還元ゼリ-,みかん缶,レモン	31.0 g	
	深川めし		あさり水煮,刻みのり	米,油,砂糖	ごぼう,人参,いんげん	23.5 g	
	ちゃんこ鍋		鶏挽肉,絞り豆腐,押し豆腐,油揚げ	じゃがいも,でんぶん	生姜,白菜,大根,人参,しめじ,ねぎ,にんにく	2.9 g	
	レモン入り小松菜マドレーヌ		牛乳	小麦粉,グラニュー糖,はちみつ,バター	小松菜,レモン		

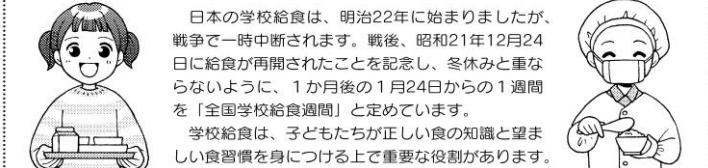
※太字は3年生からのリクエストメニューです。

※天候・仕入れの状況などにより献立は変更になることがあります。

※紙の献立表は職員室前の廊下にあります。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間



学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。

★学校給食週間メニュー★

27(火)…給食が始まったころの献立 「おにぎり・焼き魚・たくわん」

28(水)…昭和30～40年代の献立 「コッペパン・いちごジャム・くじら・ワンタン」

29(木)…昭和50年代の献立 「ソフト麺・チーズ」

30(金)…東京の郷土料理 「深川めし・ちゃんこ鍋・小松菜マドレーヌ」