



献立表

《*1・3年生 17回 *2年生 16回》

令和7年度

調布市立第八中学校

日	献立名	牛乳	メニュー 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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	五目いなりちらし寿司	○	昆布,油揚げ	米,砂糖	生姜酢漬,人参,干し椎茸,筍,さやえんどう	760 kcal
	筑前煮	○	鶏肉,大豆,けずり	油,こんにやく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,干し椎茸,いんげん	27.3 g
	つぶつぶみかんゼリー			砂糖	バリエーション濃縮還元ジュース,みかん缶	22.3 g
3火	鱈のひつまぶし	○	いわし,刻みのり	米,麦,でんぷん,油,砂糖	生姜	660 kcal
	けんちん汁	○	豚肉,豆腐,油揚げ,けずり	里芋,こんにやく	大根,ごぼう,人参,ねぎ	27.6 g
	白菜と大根のサラダ		塩昆布	砂糖,油,ごま油	大根,白菜,人参	21.4 g
4水	ご飯			アルファ米		2.9 g
	麻婆豆腐	○	豚挽肉,豆腐,赤味噌	油,砂糖,でんぷん,ごま油	生姜,にんにく,人参,筍,干し椎茸,ねぎ	848 kcal
	切干大根の中華サラダ	○		ごま油,砂糖	切干し大根,きゅうり,キャベツ,人参,もやし	28.5 g
5木	ごまプリン		牛乳,生クリーム	練りごま,砂糖		30.7 g
	ガーリックトースト			ソフトフランスパン,バター	にんにく,パセリ	1.8 g
	マカロニのクリーム煮	○	鶏肉,いんげんまめペースト,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,冷凍ホールコーン,マッシュルーム	687 kcal
6金	冬野菜のマリネ			油,オリーブ油,砂糖	キャベツ,かぶ,人参,プロッコリー,にんにく,玉葱	22.3 g
	奈良茶飯	○	大豆	米,麦,でんぷん,さつまいも,油		35.4 g
	かしのすき煮	○	鶏肉,けずり,豆腐	油,砂糖,しらたき	人参,白菜,ねぎ	2.8 g
9月	お事汁		鶏肉,あずき,赤味噌,白味噌,けずり	こんにやく,里芋	人参,大根,ごぼう	25.7 g
	中華丼	○	豚肉,いか,むきえび,けずり	米,油,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,筍,人参,玉葱,白菜,チンゲン菜,干し椎茸	2.9 g
	ポテトの華風サラダ	○		じゃがいも,油,砂糖,ごま油	白菜,きゅうり,キャベツ	720 kcal
10火	みかん入り杏仁豆腐			砂糖	みかん缶,レモン	26.5 g
	ご飯			米		18.1 g
	魚の照り焼き	○	鯖	砂糖	生姜	2.4 g
12木	ひじきと大豆の煮物	○	干ひじき,油揚げ,大豆	油,こんにやく,砂糖	人参	701 kcal
	かきたま味噌汁		卵,白味噌,赤味噌,けずり		えのきたけ,干し椎茸,玉葱,人参,ねぎ	33.5 g
	中華風おこわ	○	豚肉	アルファ米, 油,ごま油	干し椎茸,人参,筍,ねぎ,グリーンピース	2.7 g
13金	にら卵焼き	○	鶏挽肉,卵,豆腐	油,砂糖,でんぷん	人参,玉葱,ニラ	777 kcal
	じゃが芋の中華炒め	○	豚肉	油,じゃがいも	生姜,人参,ピーマン,もやし,玉葱	33.2 g
	果物(みかん)				みかん	24.6 g
16月	たらこスパゲッティ	○	鶏肉,たらこ,いか,刻みのり	スパゲッティ,オリーブ油,バター	にんにく,玉葱,人参,小松菜	2.9 g
	たっぷり野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	玉葱,人参,ほうれんそう,ホールコーン,キャベツ	801 kcal
	オートショコラ		無調整豆乳	小麦粉,砂糖,油,マーガリン,粉糖		32.1 g
17火	ドライカレーライス	○	豚挽肉,刻み大豆	アルファ米, 油	にんにく,生姜,ピーマン,ホールトマト,玉葱,人参,グリーンピース	28.9 g
	ひじきサラダ	○	干ひじき,ロースハム	砂糖,ごま油	大根,人参,きゅうり,キャベツ,生姜,ねぎ	3.2 g
	グラデーションゼリー		寒天缶	砂糖	レモン(果汁,生)	794 kcal
18水	ご飯			米		20.1 g
	手作りのりかけ	○	けずり,おかか	油,白ごま,砂糖		2.1 g
	めひかりの甘みそあえ	○	めひかり,赤味噌	でんぷん,油,砂糖		704 kcal
19木	きりたんぼ鍋	○	鶏肉,けずり	しらたき,きりたんぼ	人参,せり,ごぼう,まいたけ,ねぎ,小松菜	29.5 g
	味噌ラーメン	○	豚肉,厚削り,白味噌,赤味噌	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,生姜,干し椎茸,ニラ,人参,もやし,ホールコーン,ねぎ	15.4 g
	豚キャベツ炒め	○	豚肉	油,マヨネーズ(卵不使用)	にんにく,キャベツ,玉葱,しめじ,人参	2.4 g
20金	芋もち		ダイスチーズ	じゃがいも,でんぷん,砂糖		684 kcal
	ご飯			米		29.3 g
	魚のねぎ味噌焼き	○	くろむつ,白味噌	砂糖	ねぎ,生姜	23.9 g
24火	さといも汁	○	鶏肉,豆腐,けずり	油,里芋,こんにやく	大根,人参,しめじ,ねぎ	2.9 g
	野菜の磯香あえ	○	刻みのり	砂糖	小松菜,白菜,もやし,人参	2.5 g
	味噌かつ丼	○	豚肉,赤味噌	米,小麦粉,パン粉,油,三温糖,ごま油	にんにく,キャベツ	702 kcal
25水	根菜汁	○	鶏肉,けずり	里芋	大根,人参,ごぼう,えのきたけ,ねぎ	715 kcal
	果物(オレンジ)				オレンジ	31.4 g
	ご飯			米		18.4 g
27金	いかのチリソース	○	いか	でんぷん,油,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,ねぎ	2.8 g
	ナムル	○		砂糖,ごま油	人参,ほうれんそう,小松菜,もやし,豆もやし	763 kcal
	ピリ辛味噌汁	○	豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり	ごま油	人参,大根,えのきたけ,ねぎ	33.0 g
27日(木)	ミルクパン			ミルクパン		25.5 g
	魚のフライ	○	すけとうだら	小麦粉,生パン粉,油		2.5 g
	ポイルキャベツ	○			キャベツ,人参	677 kcal
27日(金)	チリコンカン	○	豚肉,いんげんまめ,大豆	油,じゃがいも,砂糖	にんにく,人参,玉葱,ダイストマト	35.9 g
	果物(いちご)				いちご	26.4 g
	わかめご飯		炊込みわかめ	アルファ米		2.9 g
27日(金)	豆腐入りハンバーグ	○	豚挽肉,豆腐,刻み大豆	油,砂糖,でんぷん	玉葱,ごぼう,大根	761 kcal
	オレドレサラダ	○		油,砂糖	キャベツ,プロッコリー,人参,きゅうり,ホールコーン,バリエーション濃縮還元ジュース,みかん缶,玉葱	32.5 g
	具沢山味噌汁	○	豆腐,赤味噌,白味噌,けずり		人参,大根,ごぼう,えのきたけ,干し椎茸,小松菜,ねぎ	25.2 g

※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。
 ※紙の献立表は職員室前の廊下にあります。

★今月の給食予定★
 10日(火) 2年生は校外学習のため給食なし
 26日(木) 定期考査Ⅳ 給食なし
 27日(金) 定期考査終了後給食を食べて帰ります

3年生は給食を食べる日も残り少なくなりました。
 太字で書いてあるものは、3年生からのリクエスト給食です。
 楽しみにしてください。