



献立表

1・2年生 21回 3年生 20回

〓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	14件 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ご飯			米		698 kcal
	ちゃんこ鍋		鶏挽肉、豆腐、油揚げ	でんぶん、しらたき	生姜、玉葱、白菜、大根、人参、こら、しめじ、ねぎ	31.1 g
	おかかサラダ	○	おかか	油、砂糖	キャベツ、小松菜、冷凍ホールコーン、もやし、人参	22.9 g
2木	ししゃもの甘辛焼き		ししゃも	油、砂糖、白ごま		2.6 g
	たまごラーメン		豚肉、卵、ロースハム	蒸し中華めん、油	にんにく、生姜、人参、葱、もやし、白菜、チンゲン菜、ねぎ	703 kcal
	魚の竜田揚げ	○	ぶり	でんぶん、油	生姜、にんにく	35.8 g
3金	ひじきサラダ		干ひじき	砂糖、ごま油	大根、人参、きゅうり、キャベツ、生姜、ねぎ	34.3 g
						2.9 g
	山坂達者飯		大豆、しらす干し	米、押麦、さつまいも、油、白ごま、砂糖		733 kcal
6月	秋野菜の煮物	○	鶏肉、生揚げ、けずり	油、こんにゃく、里芋、砂糖	ごぼう、人参、れんこん、大根、玉葱、干し椎茸、いんげん、生姜	30.2 g
	和風たまご焼き		豚肉、豆腐、けずり、卵	油、砂糖	人参、根みつば	26.5 g
						2.9 g
7火	キャロットピラフホワイトソースかけ		鶏肉、牛乳、生クリーム	米、押麦、油、バター、小麦粉	にんじん、ジュース、人参、玉葱、マッシュルーム、ホールコーン	724 kcal
	玉ねぎドレッシングサラダ			ごま油、砂糖、オリーブ油	きゅうり、ホールコーン、キャベツ、もやし、人参、レモン、玉葱	20.0 g
	月見パイ		あずき(ゆで)	餃子の皮、砂糖、白玉団子、油		25.6 g
8水	さつまいもごはん			米、もち米、さつまいも、黒ごま		2.2 g
	魚の塩焼き	○	ほっけ			676 kcal
	子ぎつねサラダ		わかめ、油揚げ	油、砂糖	キャベツ、もやし、人参	37.2 g
9木	豆腐味噌汁		豆腐、油揚げ、けずり、赤味噌、白味噌、無調整豆乳		大根、人参、ねぎ、ほうれんそう、しめじ	25.1 g
	ご飯			米		2.9 g
	キムムッチ		焼きのり	ごま油、砂糖、白ごま	にんにく	687 kcal
10金	韓国風すき焼き	○	豚肉、焼き豆腐	油、しらたき、砂糖、ごま油	玉葱、人参、白菜、えのきたけ、ねぎ、にんにく、生姜	26.7 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	18.2 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	2.9 g
11土	秋のさんまごはん		さんま、刻みのり	米、でんぶん、油、砂糖	生姜	753 kcal
	けんちん汁	○	豚肉、豆腐、油揚げ、けずり	里芋、こんにゃく	大根、ごぼう、人参、ねぎ	27.7 g
	秋野菜のごまドレッシング			白ごま、砂糖、油	ほうれんそう、小松菜、キャベツ、もやし、人参、ホールコーン	29.7 g
12土	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	2.9 g
	ラビッツサラダ	○	油、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	736 kcal
	ブルーベリーマフィン		無調整豆乳	ホットケーキミックス、グラニュー糖、油、はちみつ	ブルーベリー	28.9 g
13日	焼肉チャーハン		豚肉	米、押麦、油、三温糖、ごま油	にんにく、ねぎ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、チンゲン菜	30.6 g
	いかのチリソース	○	いか	油、砂糖、でんぶん	玉葱、ねぎ、にんにく、生姜	2.5 g
	中華風コンソースープ		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	772 kcal
14火						35.8 g
						29.1 g
						2.9 g
15水	ミルクパン		ミルクパン			652 kcal
	シェパードパイ	○	豚挽肉、調整豆乳	油、米粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参	25.7 g
	かぶのスープ(スコッチブロス)		鶏肉、ベーコン	オリーブ油、押麦	にんにく、キャベツ、かぶ、セロリ、人参、玉葱	26.5 g
16木	ミルクティーゼリー		牛乳、生クリーム	砂糖		2.9 g
	赤飯		ささげ、あずき	米、もち米、黒ごま		690 kcal
	真鯛のゆず味噌焼き	○	まだい、白味噌	砂糖	ゆず果汁	35.0 g
17金	紅白ます			砂糖	大根、人参、ゆず	19.7 g
	筑前煮		鶏肉、大豆、けずり	油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ごぼう、人参、干し椎茸、いんげん	2.9 g
	ドライカレーライス	ジョ ユ レ ン ス ジ	豚挽肉、大豆	米、油、小麦粉	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	827 kcal
20月	和風サラダ		ちらしかまぼこ(卵不使用)	油、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、ホールコーン	23.3 g
	抹茶プリン		牛乳、生クリーム	砂糖		26.2 g
					パレタリダ 濃縮還元ジュース	2.4 g
21	魯肉飯		豚肉	米、油、砂糖、はちみつ、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、ねぎ、きくらげ、チンゲン菜	763 kcal
	炒めじゃがいものサラダ	○	じゃがいも、油、砂糖		人参、キャベツ、レタス	24.8 g
	ハニーレモンジュレ		寒天	はちみつ、砂糖	レモン(果汁、生)、みかん缶	25.5 g
22水						2.3 g
23木	ガハオライス		鶏挽肉	米、油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、バジル、赤ピーマン、黄ピーマン	779 kcal
	とりにくのフォー	タイ料理	鶏肉	油	にんにく、人参、もやし、チンゲン菜、菜、ねぎ、レモン(果汁、生)	29.2 g
	バインボンチ		寒天	砂糖、白玉団子	バイン濃縮還元ジュース、みかん缶、バイン缶、レモン	17.6 g
24金						2.9 g
25土	血うどん		豚肉、いか	チャーメン、油、でんぶん、ごま油	生姜、にんにく、きくらげ、人参、玉葱、葱、白菜、もやし、小松菜	886 kcal
	野菜の甘酢あえ	長崎県の郷土料理		砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、ほうれんそう、人参	27.9 g
	手作りカステラ		卵	砂糖、はちみつ、油、ホットケーキミックス、米粉、ざらめ		36.3 g
26日						2.9 g
27月	ご飯			米		762 kcal
	かつおの揚げ煮	○	かつお、大豆	でんぶん、油、砂糖、ごま油、白ごま	生姜	35.4 g
	根菜汁		鶏肉、けずり	里芋	大根、人参、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	21.3 g
28月	かぶの塩昆布和え		塩昆布		人参、きゅうり、かぶ、大根、白菜	2.7 g
	豚スキ丼		豚肉、けずり	米、押麦、糸こんにゃく、砂糖	人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸	663 kcal
	和風ドレッシングサラダ	○		砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、ホールコーン、人参、生姜、ねぎ	22.6 g
29水	果物(柿)				柿	19.2 g
						2.7 g
30木	ミルクパン		ミルクパン			686 kcal
	コロッケ		ポテトコロッケ、油			20.7 g
	ポイルキャベツ	調布市制70周年記念献立			キャベツ、人参	20.4 g
31金	チキンのトマト煮	調布市制70周年記念献立	鶏肉	油、じゃがいも、砂糖	玉葱、人参、ピーマン、しめじ、ホールトマト	2.9 g
	紅白サイダーボンチ		寒天缶	白玉団子、砂糖	みかん缶、レモン(果汁、生)	
			乳酸菌飲料			
32土	ごはん			米		762 kcal
	家常豆腐	○	豚肉、赤味噌、けずり、生揚げ	油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、人参、葱、しめじ、ねぎ、白菜、ピーマン	30.5 g
	中華スープ		鶏肉、豆腐	香葱、ごま油	人参、キャベツ、もやし、小松菜	24.5 g
33日	果物(りんご)				りんご	2.9 g
	ご飯			米		683 kcal
	手作りふりかけ	○	けずり、おかか	油、白ごま、砂糖		34.4 g
34月	魚のもみじ焼き	○	アブラカレイ	マヨネーズ(卵不使用)	人参	17.3 g
	三色おひたし		けずり		ほうれんそう、小松菜、もやし、人参	2.7 g
	さつまいも汁		豆腐、白味噌、赤味噌、けずり	油、こんにゃく、さつまいも	ごぼう、人参、大根、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう	
35金	トマトスープスパゲッティ		鶏肉、ベーコン	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、玉葱、セロリ、人参、しめじ、ダイズトマト、パセリ	697 kcal
	ハロウィンサラダ	○		油、ごま油	キャベツ、レッドキャベツ、もやし、人参、ホールコーン、にんにく	24.1 g
	かぼちゃのチーズケーキ		クリームチーズ、牛乳	バター、砂糖、ホットケーキミックス、ハードビスケット	西洋かぼちゃペースト、レモン(果汁、生)	27.2 g
36土						2.7 g

★今月の給食予定★

1日・・・3年生は修学旅行です
11日・・・学校公開日土曜授業のため給食なし
21日・・・合唱祭のためお弁当を持参してください



★今月の献立紹介★

6日・・・十五夜です。デザートは月見パイです。
20日・・・合唱祭に備えて「ハニーレモンジュレ」で喉を潤します。
28日・・・調布市制70周年記念献立

