

令和7年度



献立表

1年生 16回 3年生 14回
2年生 13回

調布市立第八中学校

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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 水	スパゲティミートソース	○	豚挽肉,大豆(国産),レンズ豆	スパゲティ,油,オリーブ油	生姜,にんにく,人参,玉葱,セロリ,グリーンピース	713 kcal
	ごぼうとツナのサラダ		ツナ	砂糖,油	ごぼう,キャベツ,もやし,人参,レモン	28.0 g
	オレンジボンチ		寒天	砂糖,白玉団子	バリエアルツグ 濃縮還元ジュース,みかん缶,レモン	25.0 g
						2.4 g
4 木	えびといかのばら天丼	○	いか,むきえび,大豆,けずり	米,小麦粉,でんぷん,油,砂糖	いんげん	739 kcal
	青菜と若布のレモン醤油		わかめ	砂糖	ほうれんそう,もやし,人参,しめじ,レモン	34.2 g
	かきたま汁		豆腐,卵,けずり	でんぷん	人参,筍,ねぎ,小松菜	24.4 g
						2.9 g
5 金	ご飯	○		米		718 kcal
	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	26.6 g
	もやしとハムのナムル		ロースハム	ごま油	もやし,白菜,人参,きゅうり,にんにく,生姜	22.0 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	砂糖	みかん缶,レモン	1.6 g
8 月	わかめご飯(α米)	○	炊込みわかめ	アルファ米(うるち米)		684 kcal
	ししゃものさざれ焼き		ししゃも	マヨネーズ(卵不使用),パン粉		30.4 g
	豚汁		豚肉,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	18.7 g
	ほうれん草ののり和え		刻みのり		ほうれんそう,キャベツ,もやし	2.9 g
9 火	栗ごはん	○		米,もち米,栗,黒ごま		656 kcal
	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,でんぷん	生姜,人参,筍,玉葱,グリーンピース	26.0 g
	菊花汁		鶏肉,豆腐,けずり	でんぷん	小松菜,白菜,人参,しめじ,ねぎ,菊の花	15.9 g
						2.9 g
10 水	クリームボックス	○	牛乳,生クリーム,加糖練乳	食パン,砂糖,コーンスターチ,バター,グラニュー糖		642 kcal
	みそかんぶら		赤味噌	じゃがいも,油,砂糖		21.0 g
	白菜としめじのスープ		ベーコン,鶏肉	油	白菜,人参,しめじ	31.1 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.6 g
11 木	冷や汁	○	鰻,豆腐,白味噌,けずり	米,白ごま,すりごま	きゅうり,葉ねぎ	779 kcal
	チキン南蛮		鶏肉	小麦粉,でんぷん,油,砂糖,マヨネーズ(卵不使用)	生姜,にんにく,玉葱,きゅうり,レモン,パセリ	37.3 g
	野菜の磯香あえ		刻みのり	砂糖	小松菜,白菜,もやし,人参	27.6 g
	日向夏ジュレ			砂糖	バリエアルツグ 濃縮還元ジュース,日向夏ビューレ	2.2 g
12 金	カレーライス	○	豚肉	米,じゃがいも,油,バター,小麦粉	にんにく,生姜,ホールトマト,玉葱,人参,グリーンピース	892 kcal
	枝豆サラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,ホールコーン,枝豆	26.1 g
	フルーツボンチ		寒天缶	白玉団子,砂糖	パイン缶,みかん缶,黄桃缶,レモン	23.3 g
						2.2 g
16 火	ご飯	○		米		717 kcal
	炒めたくあん		おかか	油	たくあん漬	32.9 g
	魚のごまだれ焼き		鯖	砂糖,白ごま		20.4 g
	和風ポテトサラダ		干ひじき	じゃがいも,ごま油	いんげん,人参	2.8 g
17 水	わかめと油揚げの味噌汁		油揚げ,わかめ,赤味噌,白味噌,けずり		人参,大根,ごぼう,干し椎茸,小松菜,ねぎ	
	ホットケーキ	○	無調整豆乳,調製豆乳	ホットケーキミックス,砂糖,油,粉糖,はちみつ		719 kcal
	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,パセリ	21.5 g
	コールスロー			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参	29.5 g
果物(ぶどう)				巨峰	2.2 g	
18 木	シシユージュ	○	けずり,豚肉,刻み昆布	米,押麦,油	人参,こねぎ	795 kcal
	イナムドゥチ		豚肉,かまぼこ(卵不使用),豆腐,けずり,白味噌	こんにゃく	干し椎茸,人参,ねぎ	26.9 g
	シークワースドレッシングサラダ			砂糖,油	きゅうり,キャベツ,もやし,人参,玉葱,シクワサー	27.7 g
	黒糖ちんすこう			小麦粉,黒砂糖,砂糖,ラード,油		2.8 g
19 金	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	766 kcal
	ハンサンスー			春雨,ごま油,油,砂糖	もやし,人参,キャベツ,きゅうり	28.3 g
	ごま団子		こしあん	白玉粉,上新粉,砂糖,ラード,黒ごまペースト,白ごま油		22.0 g
						2.3 g
22 月	サラダうどん	○	わかめ,厚削り	冷凍うどん,砂糖,すりごま,ごま油	人参,もやし,きゅうり,キャベツ	826 kcal
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉	油,砂糖,ごま油	生姜,ねぎ,ニラ,玉葱,もやし	28.2 g
	秋分の日のおはぎ		あずき	アルファ米(もち米,うるち米),砂糖		15.3 g
						2.7 g
24 水	とうきびご飯	○		米,とうもろこし,バター	ホールコーン	702 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭,白味噌	砂糖	しめじ,キャベツ,玉葱,えのきたけ,ピーマン,人参	34.7 g
	どさんこ汁		豚肉,白味噌,赤味噌,けずり	油,じゃがいも,バター	にんにく,生姜,人参,玉葱,ホールコーン,ねぎ	19.7 g
	果物(ぶどう)				シャインマスカット	2.7 g
25日・26日 定期考査Ⅱ 給食なし						
29 月	ビビンバ	○	豚挽肉,卵	米,押麦,油,ごま油,砂糖	にんにく,ぜんまい,もやし,人参,ほうれんそう	716 kcal
	いかのヤンニョム焼き		いか	砂糖,ごま油	にんにく	31.3 g
	トック入りスープ		鶏肉,わかめ	トック	えのきたけ,もやし,人参,ニラ,ねぎ,生姜	21.6 g
						2.9 g
30 火	ご飯	○		米(木島平村産)		744 kcal
	魚の南部焼き		鯖	砂糖,白ごま		34.6 g
	具沢山味噌汁		豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり		人参,大根,ごぼう,えのきたけ,小松菜,ねぎ	24.4 g
	細寒天と野菜の甘酢		細寒天	砂糖,ごま油	キャベツ,白菜,ほうれんそう,人参	2.7 g
	はちみつにんじんゼリー		ゼラチン,寒天	砂糖,はちみつ	人参,バリエアルツグ 濃縮還元ジュース,レモン	

※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。
※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。
※紙の献立表を希望する方は職員室前の廊下に用意してあります。

★今月の給食予定★

9日(火)～11日(木)……2年生職場体験 給食なし
25日(木)・26日(金)……定期考査Ⅱ 給食なし
29日(月)・30日(火)……3年生 修学旅行

★今月の献立紹介★

9日 栗ごはん・菊花汁……重陽の節句で秋らしい献立です
10日 クリームボックス・みそかんぶら……福島県の郷土料理
11日 冷や汁・チキン南蛮……宮崎県の郷土料理
16日 敬老の日にちなんで「まごわやさしい」の食材が入った献立です
24日 とうきびごはん・鮭のちゃんちゃん焼き……秋の北海道メニュー