

令和7年度



献立表

《*1・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	
4 火	栗と豆のおこわ	○	あずき	米,もち米,むき栗,黒ごま		720 kcal	
	白玉入り根菜汁		鶏肉,かまぼこ（卵不使用）,けずり	油,里芋,白玉団子	大根,人参,ねぎ	30.3 g	
	鯖のみそ煮		鯖,赤味噌	砂糖	生姜	19.9 g	
	ゆず酢あえ				ほうれんそう,白菜,人参,ゆず果汁	2.9 g	
5 水	スタミナラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん,油,ごま油	生姜,にんにく,人参,キャベツ,ねぎ,もやし,キムチ,白菜,ニラ,ホールコーン	680 kcal	
	ジャンボ餃子		豚挽肉	餃子の皮,ごま油,でんぷん,油	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ	28.0 g	
	中華風サラダ			ごま油,砂糖	豆もやし,キャベツ,小松菜,人参,きくらげ	28.0 g	
						2.9 g	
6 木	イエローライス	南アフリカ料理		米		761 kcal	
	ボボティ	○	豚挽肉,無調整豆乳,卵	油,パン粉	にんにく,生姜,玉葱,マーマレード	33.8 g	
	ボイキ		ベーコン,ウィンナソーセージ	油,じゃがいも	にんにく,玉葱,人参,キャベツ,赤ピーマン,ズッキーニ	30.3 g	
						2.9 g	
7 金	パンブキンパン	○		パンブキンパン		683 kcal	
	鮭とブロッコリーのグラタン		無調整豆乳,牛乳,生クリーム,鮭,粉チーズ	マカロニ,小麦粉,バター,油,パン粉	玉葱,人参,ブロッコリー,マッシュルーム	30.1 g	
	トマトスープ		ベーコン	油,じゃがいも	にんにく,セロリー,人参,玉葱,ダイストマト	27.0 g	
	果物(みかん)				みかん	2.9 g	
10 月	ご飯	○		米		742 kcal	
	ブルコギ		豚肉	油,砂糖,ごま油	ねぎ,にんにく,玉葱,白菜,ニラ,人参,もやし	23.4 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	25.4 g	
	りんごパイ			パイシート,砂糖	りんご缶,レモン(果汁、生)	2.2 g	
11 火	わかめご飯	○	炊込みわかめ	アルファ米（原料：うるち米）		687 kcal	
	いかのかりんと揚げ		いか,大豆	でんぷん,油		31.2 g	
	大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油,砂糖	大根,きゅうり,もやし,人参	19.9 g	
	貝沢山味噌汁		木綿豆腐,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	2.9 g	
12日～14日 定期考査Ⅲ 給食なし							
17	小学校振替休日のため給食なし お弁当を持参してください						
18 火	ぬりかべトースト	ゲゲゲ忌献立		きな粉	食パン,バター,砂糖,はちみつ,白ごまペースト,黒ごまペースト	705 kcal	
	秋の味覚シチュー	○	鶏肉,いんげん豆ペースト,牛乳,生クリーム	じゃがいも,さつまいも,油,バター,小麦粉	玉葱,人参,しめじ,ブロッコリー	23.4 g	
	ノンオイルサラダ			砂糖	きゅうり,キャベツ,もやし,人参,玉葱,レモン	35.9 g	
						2.9 g	
19 水	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,ダイストマト,玉葱,人参,グリーンピース	831 kcal	
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,人参,ホールコーン,玉葱	26.2 g	
	ぶどうのジュレ		ゼラチン	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース,レモン,ぶどう(缶詰)	24.1 g	
						2.3 g	
20 木	もみじご飯	○	油揚げ,卵	米,砂糖,油	人参,しめじ	680 kcal	
	魚の香り焼き		鯖		ゆず果汁,マーマレード	36.5 g	
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ,白味噌,赤味噌,けずり		キャベツ,玉葱,小松菜,干し椎茸,ねぎ	24.1 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	2.9 g	
21 金	ご飯	○		米		872 kcal	
	回鍋肉		豚肉,赤味噌	油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,ねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし	30.6 g	
	白身魚のウースタン		かれいむきみ,木綿豆腐,厚削り	でんぷん	生姜,もやし,人参,小松菜	28.6 g	
	スイートピーズ		白花生・甘煮,牛乳,生クリーム	さつまいも,バター		2.9 g	
25 火	帽子パン(スイートブール)	○	卵,牛乳	パンズパン,バター,砂糖,小麦粉		725 kcal	
	米粉マカロニスープ		ベーコン,鶏肉	油	セロリー,人参,玉葱,キャベツ,ダイストマト	21.5 g	
	マセドアンサラダ		大豆	じゃがいも,マヨネーズ（卵不使用）	人参,ホールコーン,きゅうり	35.3 g	
						2.9 g	
26 水	ご飯	○		米（木島平産）		683 kcal	
	山賊焼き		鶏肉	でんぷん,油	生姜,にんにく	29.3 g	
	野菜の野沢菜あえ		おかか	砂糖	のざわな(塩漬),きゅうり,人参,大根	24.2 g	
	なめこ汁		木綿豆腐,けずり,米みそ		なめこ,大根,人参,ねぎ,小松菜	2.9 g	
27 木	キムタクごはん	○	豚肉	米,麦,油,ごま油	にんにく,キムチ,玉葱,人参,つぼ漬,ねぎ	681 kcal	
	魚の香味焼き		ぶり,米みそ	ごま油	生姜,にんにく,ねぎ	30.5 g	
	野菜のごま酢かけ			砂糖,すりごま,白ごま	キャベツ,人参,大根,ほうれんそう	24.8 g	
	果物(りんご)				りんご	2.6 g	
28 金	焼き飯	ゲゲゲ忌献立		ロースハム	米,麦,油	玉葱,ピーマン,人参	818 kcal
	鶏だんご鍋	○	鶏挽肉,絞豆腐,けずり	でんぷん,こんにゃく	生姜,白菜,人参,もやし,ねぎ,えのきたけ,しめじ,春菊	32.9 g	
	ごまプリン		牛乳,調製豆乳,生クリーム,ホットクリーム	練りごま,砂糖,黒ごまペースト		35.2 g	
						2.9 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★

12月～14日 定期考査Ⅲ 午前授業のため給食なし
 17日(月) 小学校振替休日のためお弁当を持参してください。
 19日(水) 2年生は校外学習のため給食なし
 PTAの試食会を予定しています。



©水木プロ

★今月の献立紹介★

6日(木) 南アフリカ料理

ボボティはミートローフ風の伝統料理。

ボイキは肉と野菜の煮込み料理。

26日(水) 木島平週間

お米、野沢菜、なめこは木島平村産です。

山賊焼きは長野県の郷土料理。

りんごは木島平村産です。

27日(木)

18日(火)

28日(金)

ゲゲゲ忌献立

ぬりかべトースト

焼きめし、鶏だんご鍋は水木しげる先生の大好き物の料理。