

7月 献立表



令和8年度

調布市立第八中学校

日	主食	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
1 水	長崎皿うどん	○	豚肉,エビ,イカ,かまぼこ	皿うどん麺,片栗粉,炒め油,ごま油	人参,小松菜,にんにく,生姜,白菜, もやし,玉ねぎ,筍,干し椎茸 人参えのき,長ねぎ	754 kcal
	わかめスープ		絹ごし豆腐,乾燥わかめ	ごま油		25.9 g
	手作りカステラ		調整豆乳	米粉,小麦粉,砂糖,中ざら糖, マーガリン(乳なし)		30.5 g
						4.1 g
2 木	ごはん	○		米		654 kcal
	鯖の西京焼き		さば,西京みそ	砂糖		31.8 g
	小松菜の信田和え		油揚げ,おかか	砂糖	小松菜,人参,もやし,キャベツ	24.2 g
	だぶ		鶏肉	しらたき	人参,いんげん,大根,干し椎茸	3.5 g
3 金	タコライス	○	豚肉,鶏すなぎも(ひき肉), 大豆チョッパー	米,片栗粉,炒め油	にんにく,生姜,玉ねぎ, セロリー,キャベツ	710 kcal
	もずくスープ		ツナ,もずく		人参,あさつき,大根,えのき,生姜汁	25.1 g
	手作り黒糖ちんすこう			砂糖,黒砂糖,小麦粉,ラード		20.9 g
						2.6 g
6 月	赤いラーメン(トマト担々麺)	○	豚肉,高野豆腐,赤みそ,調整豆乳	蒸し中華めん,砂糖,ラード,ごま油, すりごま,ねりごま	トマト,にら,干し椎茸,もやし,長ねぎ, にんにく,生姜	692 kcal
	野菜の浅漬け			砂糖,ごま油	人参,小松菜,大根,キャベツ	26.2 g
	じゃが丸くん			じゃがいも,ホットケーキMix,揚げ油		25.9 g
						4.0 g
7 火	七夕寿司	○	卵,ツナ,きざみのり	米,砂糖,炒め油	絹さや,人参,生姜	697 kcal
	天の川汁		蒸しかまぼこ	そうめん,お麩	人参,小松菜,大根,えのき,長ねぎ	22.9 g
	七夕ポンチ		寒天	砂糖,米粉のおほしさま,白玉	みかん,レモン	17.3 g
						2.9 g
8 水	冷やし汁	○	木綿豆腐,白みそ	米,押し麦,白すりごま	あさつき,大葉,きゅうり,みょうが	630 kcal
	いか天 かぼすソース		いか	小麦粉,砂糖,揚げ油	にんにく,生姜,かぼす	26.3 g
	野菜のおろし和え				人参,ほうれん草,大根, キャベツ,もやし	16.0 g
						3.4 g
9 木	あぶらふ井	○	鶏肉,卵,きざみのり	米,油麩,砂糖,片栗粉	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎茸	684 kcal
	具だくさんみそ汁		白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	小松菜,人参,キャベツ,大根,長ねぎ	24.7 g
	果物(小玉すいか)				すいか	17.2 g
						3.0 g
10 金	いわしのひつまぶし	○	いわし短冊,きざみのり	米,片栗粉,砂糖,揚げ油	三つ葉,生姜	707 kcal
	元気サラダ		ハム,粉かつお,塩昆布	砂糖,サラダ油	人参,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	23.8 g
	白ごまプリン		調整豆乳,牛乳,生クリーム,アガー	砂糖,ねりごま		27.1 g
						2.5 g
13 月	ガパオライス	○	鶏粗挽肉,鶏すなぎも(ひき肉), 大豆チョッパー	米,砂糖,炒め油	人参,赤パプリカ,ほうれん草, にんにく,生姜,玉ねぎ,黄パプリカ	755 kcal
	もやしと春雨のサラダ			春雨,砂糖,ごま油	人参,きゅうり,キャベツ, もやし,生姜汁	26.0 g
	白玉サイダーポンチ			白玉,砂糖	みかん,パイナップル	13.6 g
						2.3 g
14 火	おざら 麺	○		冷凍うどん		645 kcal
	おざら つけ汁		豚肉,油揚げ	砂糖,炒め油	人参,小松菜,干し椎茸,しめじ,ごぼう, なす,長ねぎ	31.9 g
	マンダイとじゃがいものみそ和え		マンダイ,ひよこ豆,赤みそ	片栗粉,じゃがいも,揚げ油	生姜汁,枝豆	21.1 g
	茹でとうもろこし				とうもろこし	2.9 g
15 水	夏野菜カレー	○	鶏むね挽き	米,小麦粉,砂糖,揚げ油,サラダ油, マーガリン(乳なし)	人参,かぼちゃ,なす,にんにく, 生姜,玉ねぎ,ズッキーニ	933 kcal
	グリルチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	32.3 g
	レモンドレッシングサラダ			砂糖,サラダ油	人参,小松菜,キャベツ,もやし, とうもろこし,玉ねぎ,レモン	35.8 g
	【リザーブデザート】 モチクリームアイス Soyバニラ ガリガリ君		豆乳アイス, モチクリームアイス(バニラ)	ガリガリ君		3.3 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※2学期の給食は9月3日(木)から始まります。