

令和8年度



10月 献立表



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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ご飯	○		米		751 kcal
	鯖の西京焼き		さば、西京みそ	砂糖		38.3 g
	小松菜の信田和え		油揚げ、おかか	砂糖	小松菜、もやし、キャベツ、人参	27.7 g
	鶏団子のみそちゃんこ汁		押し豆腐、鶏ひき肉、赤みそ	片栗粉	生姜、大根、人参、長ねぎ、小松菜、しめじ	4.1 g
2 金	ホイコーロー丼	○	豚肉、豚バラ、赤みそ	米、炒め油、砂糖、片栗粉	長ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、生姜、にんにく	689 kcal
	五目中華スープ		鶏肉	片栗粉、ごま油	チンゲンサイ、人参、きくらげ、筍、もやし、長ねぎ、生姜汁	27.4 g
	果物(梨)				梨	21.8 g
						2.9 g
5 月	メキシカンライス	○	豚肉、鶏むね挽き、ウィンナー	米、マーガリン(乳なし)、炒め油、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンピース	650 kcal
	チップスサラダ			サラダ油、砂糖、じゃがいも、揚げ油	キャベツ、白菜、人参	22.8 g
	チキンボールスープ		鶏ひき肉	ごま油、片栗粉	生姜汁、玉ねぎ、人参、筍、長ねぎ、白菜、小松菜	25.3 g
						3.2 g
6 火	ご飯	○		米		664 kcal
	キムムッチ		焼きのり	ごま油、砂糖、白ごま	にんにく	26.1 g
	韓国風すき焼き		豚肉、焼き豆腐	炒め油、しらたき、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、白菜、えのき、長ねぎ、にんにく、生姜	19.0 g
	ナムル			砂糖、ごま油	人参、ほうれん草、小松菜、もやし、大豆もやし	3.0 g
7 水	えびといかのばら天井	○	イカ、エビ、大豆	米、小麦粉、片栗粉、揚げ油、砂糖	いんげん	699 kcal
	青菜とわかめのさっぱり和え		わかめ	砂糖	ほうれん草、もやし、人参、えのき、レモン	28.3 g
	豆腐のすまし汁		木綿豆腐		人参、筍、長ねぎ、小松菜	21.5 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	3.3 g
8 木	パンパキンパン	○		パンパキンパン(卵なし)		641 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ	じゃがいも、炒め油、小麦粉、バター、サラダ油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	24.2 g
	秋野菜のスープ		ベーコン		キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、しめじ、チンゲンサイ	27.7 g
						2.5 g
9 金	しょうゆラーメン	○	ナルト(卵・乳なし)、豚肉、焼のり	蒸し中華めん(卵・乳なし)、ラード、ごま油	めんま、長ねぎ、もやし、生姜汁	596 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚肉	片栗粉、ごま油、きょうざの皮、揚げ油	キャベツ、長ねぎ、にら、にんにく、生姜	25.2 g
	小松菜のナムル			砂糖、ごま油	小松菜、人参、大豆もやし、キャベツ	23.1 g
						3.5 g
13 火	豚キムチチャーハン	○	豚肉	米、炒め油	人参、長ねぎ、生姜、にんにく、大根かりかり漬け、キムチ、小松菜	649 kcal
	花シューマイ		豚肉、鶏ひき肉、押し豆腐	片栗粉、しゅうまいの皮、千切り	玉ねぎ、生姜汁	27.2 g
	ほうれん草の翡翠スープ		鶏肉	炒め油、片栗粉、ごま油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、にんにく	20.2 g
						3.2 g
14 水	ご飯	○		米		754 kcal
	さんまの蒲焼き		さんま	片栗粉、揚げ油、中ざら糖	生姜汁	25.5 g
	じゃが芋の味噌和え		赤みそ	じゃがいも、砂糖	ブロッコリー、人参、万能ねぎ	27.3 g
	小松菜とお麩のみそ汁		白みそ、赤みそ	お麩	小松菜、人参、えのき、長ねぎ	3.1 g
15 木	かぼちゃのフレンチトースト	○	牛乳	食パン(卵なし)、メープルシロップ	かぼちゃ	648 kcal
	ひよこ豆入りポテトチャウダー		鶏肉、ベーコン、ひよこ豆、牛乳、生クリーム	鶏肉、ごま油、小麦粉、サラダ油、バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	25.7 g
	ごぼうとツナのサラダ		ツナ	砂糖、サラダ油	ごぼう、キャベツ、もやし、人参、レモン	26.5 g
						2.9 g
16 金	たらこピラフ	○	鶏肉、たらこ	米、炒め油、マーガリン(乳なし)	玉ねぎ、人参、えのき、にんにく、あさつき	672 kcal
	豆腐ステーキ		押し豆腐	片栗粉、揚げ油、サラダ油、砂糖	玉ねぎ	25.5 g
	魚とパセリのトマトスープ		たら	オリーブ油、炒め油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、トマト、トマトピューレ、キャベツ、小松菜、パセリ	26.7 g
						3.1 g
19 月	魯肉飯(ルーロハ)	○	豚バラ、豚モモ	米、炒め油、砂糖、はちみつ、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、長ねぎ、筍、きくらげ、チンゲンサイ	733 kcal
	炒めじゃがいものサラダ			じゃがいも、炒め油、砂糖	人参、キャベツ、レタス	24.6 g
	ハニーレモンジュレ		アガー、寒天	はちみつ、砂糖	レモン、みかん	22.4 g
						2.1 g
21 水	ご飯	○		米		698 kcal
	かつおの東煮		かつお、大豆	片栗粉、揚げ油、砂糖、ごま油、白ごま	生姜	28.0 g
	かぶの塩昆布和え		塩昆布		人参、きゅうり、かぶ、大根、白菜	20.8 g
	根菜汁		鶏肉	里芋	大根、人参、ごぼう、えのき、長ねぎ	2.7 g
22 木	シンリアン	○	鶏肉、ホタテ、むきえび、いか、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草	803 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖、ごま油	とうもろこし、きゅうり、人参、もやし、にんにく	29.9 g
	キャロットマフィン		牛乳	バター、砂糖、はちみつ、蒸しパンMix(卵・乳なし)	人参	28.7 g
						2.7 g
23 金	栗おこわ	○	あずき	米、もち米、くり		629 kcal
	鶏つくね焼き		鶏ひき肉、押し豆腐	片栗粉、砂糖	玉ねぎ、長ねぎ、生姜汁	24.7 g
	もやしとわかめの和え物		乾燥わかめ	砂糖、サラダ油	もやし、人参	17.7 g
	いものこ汁		油揚げ	こんにゃく、里芋、炒め油	なめこ、まいたけ、干し椎茸、人参、長ねぎ、せり	3.3 g
26 月	カレーうどん	○	豚肉、鶏肉、かまぼこ(卵・乳なし)、油揚げ	冷凍うどん(卵・乳なし)、炒め油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、小松菜	599 kcal
	柿の酢の物		乾燥わかめ	砂糖	かき、大根、キャベツ	26.5 g
	月見バイ		あずき	きょうざの皮、砂糖、揚げ油		23.1 g
						2.7 g
27 火	焼肉チャーハン	○	豚バラ	米、押し麦、サラダ油、炒め油、三温糖、ごま油	にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、小松菜	684 kcal
	いかのチリソース		イカ	炒め油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、生姜	28.8 g
	中華風コーンスープ		鶏肉	炒め油、片栗粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、クリームコーン(乳なし)	24.8 g
						3.2 g
28 水	山坂達者飯	○	大豆、しらす	米、押麦、さつまいも、揚げ油、白ごま、砂糖		693 kcal
	秋野菜の煮物		鶏肉、生揚げ	炒め油、板こんにゃく、里芋、砂糖	ごぼう、人参、れんこん、大根、玉ねぎ、干し椎茸、いんげん、生姜	26.5 g
	和風たまご焼き		鶏ひき肉、押し豆腐、卵	炒め油、砂糖	人参、根みつば	25.6 g
						2.6 g
29 木	ご飯	○		米		847 kcal
	リユースふりかけ		おかか			32.7 g
	チキンカツ		鶏肉	小麦粉、パン粉(乳卵なし)、生パン粉(乳卵なし)、揚げ油		32.5 g
	うの花炒り煮		おから、油揚げ	系こんにゃく、炒め油、砂糖	人参、長ねぎ、小松菜	3.4 g
30 金	かぶのみそ汁	○	白みそ、赤みそ		かぶ、かぶの葉、大根、人参、長ねぎ	
	ココアトースト			食パン(卵なし)、バター、グラニュー糖		608 kcal
	秋のごちそうクリーム煮		鶏肉、ベーコン、ひよこ豆、牛乳、生クリーム	炒め油、小麦粉、サラダ油、バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	22.5 g
	ピーツのサラダ		ハム	じゃがいも、サラダ油、砂糖	ピーツ、人参、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、グリーンピース、にんにく	25.3 g
						2.8 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。