

2026年 1月献立表 1年(12回) 2.3年(15回) 8組1年(12回) 2.3年(15回)

調布市立調布中学校

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杯たんぱく質 脂質					
9金	春の七草がゆ		七草献立	鶏小間,おかか		米(三浦)		かぶの葉,せり,七草セット 大根,かぶ(葉付き)		593 kcal					
	魚と大根の煮物			アジ切身		片栗粉,ちぎりこんにやく,三温糖		揚げ油 人参 生姜,大根,干し椎茸,グリーンピース		26.2 g					
	紅白もち			小豆(乾)		・白玉(凍,大豆・卵・乳なし),三温糖,黒砂糖				15.3 g					
13火	勝つめし		郷土料理「兵庫」	豚ひれ		米(三浦),小麦粉,乾パン粉(大豆・卵・乳なし),パン粉(半生)		揚げ油,炒め油		玉ねぎ,キャベツ	727 kcal				
	ポパイスープ			・A・コ(千切りｽﾀｲｽ,大豆・卵・乳なし)				人参,ほうれん草		玉ねぎ,冷凍コーン	26.5 g				
	♥つぶつぶみかんゼリー					イナアガー 三温糖				みかん,オレンジジュース,900ml	19.1 g				
14水	♥トマト坦々麺			豚ひき肉,大豆ミート(ｽﾌ,卵・乳なし),みそ(合わせ)		蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし),三温糖		炒め油,白すりごま,ねりごま(白),ごま油,ラード		クラッシュトマト,ニラ	にんにく,生姜,もやし,長ねぎ	809 kcal			
	♥ジャンボ揚げ餃子			豚ひき肉(あら挽き)		片栗粉,餃子の皮(13・15cm,大豆・卵・乳)		ごま油,揚げ油		ニラ	キャベツ,にんにく,生姜	28.6 g			
	青菜のナムル					三温糖		ごま油,白いりごま		小松菜,人参	もやし,きゅうり	44.7 g			
15木	小豆ごはん		小正月	小豆(乾)		もち米,米(三浦),三温糖,さつまいも						652 kcal			
	赤魚の竜田揚げ			赤魚(解凍)		片栗粉		揚げ油			生姜	28.3 g			
	海藻サラダ					わかめ		三温糖		サラダ油,ごま油,白いりごま		人参	もやし,冷凍コーン,きゅうり	18.7 g	
	けんちん汁			油揚げ(卵・乳なし),絹豆腐		つきこんにやく(黒),里芋		炒め油		人参			ごぼう,大根,長ねぎ		
16金	♥タコライス		郷土料理「沖縄」	豚ひき肉,大豆ミート(ｽﾌ,卵・乳なし)		ダイスチーズ(5mm)		米(三浦),三温糖,片栗粉		炒め油		トマトピューレ(3kg),トマトピューレ(1kg)		にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリー,キャベツ	758 kcal
	沖縄もずくスープ			まぐろ缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄﾞ),絹豆腐		沖縄もずく(冷凍)				人参		白菜,長ねぎ		30.5 g	
	スイートポテト					調理用牛乳(1L),生クリーム		さつまいも,三温糖		バター				24.4 g	
19月	♥ゆず胡椒のスープごはん			鶏小間		米(三浦),片栗粉				人参,小ねぎ,水菜		大根,ゆず(果皮,生),長ねぎ		713 kcal	
	♥みのむし揚げ			鶏むね切身(平たく薄めのそぎ切り)		小麦粉,じゃがいも,片栗粉		揚げ油						31.2 g	
	白菜の塩昆布和え					塩昆布(刻み)				人参		白菜,きゅうり		21.3 g	
20火	コストカリライス		世界の料理「コスタリカ」	・A・コ(千切りｽﾀｲｽ,大豆・卵・乳なし),豚肉,大豆(水煮)		米(三浦),片栗粉		・マーガリン(卵・乳なし),炒め油		人参,ピーマン,パプリカ(赤),トマト		玉ねぎ,マッシュルーム(1号缶)		723 kcal	
	野菜チップ					じゃがいも,さつまいも		揚げ油		かぼちゃ				24.2 g	
	キャベツのスープ			・A・コ(千切りｽﾀｲｽ,大豆・卵・乳なし)						人参,パセリ		セロリー,玉ねぎ,キャベツ		21.6 g	
21水	カリカリ梅じゃこごはん					じゃこ		米(三浦)		白いりごま				カリカリ梅	606 kcal
	ししゃものから揚げ					ししゃも		片栗粉		揚げ油				生姜,にんにく	29.7 g
	白菜の磯和え					切粉のり				人参		白菜		21.0 g	
	キムチ入り豚汁			豚バラ(千切りｽﾀｲｽ),豚肉,みそ(合わせ)						人参,ニラ		えのき,もやし,白筋,・ｷﾅ(調味用,甲殻類・大豆・卵・乳なし),長ねぎ			
22木	ココアパン							ココアパン							743 kcal
	ポテトグラタン			鶏小間		調理用牛乳(10L),調理用牛乳(1L),生クリーム,ピザチーズ		じゃがいも,小麦粉		炒め油,バター,サラダ油		人参		玉ねぎ,マッシュルーム(1号缶)	26.9 g
	すずしろサラダ			・A・ｺ(千切りｽﾀｲｽ,大豆・卵・乳なし)				三温糖		炒め油,サラダ油		人参		大根,冷凍コーン,きゅうり,玉ねぎ	31.9 g
	トマトスープ			・A・ｺ(色紙ｽﾀｲｽ,大豆・卵・乳なし)				三温糖		オリーブ油		人参,クラッシュトマト,パセリ		にんにく,セロリー,玉ねぎ,冷凍コーン	
23金	♥いかとさつま芋のばら天丼		郷土料理「秋田」	いか短冊(解凍)		米(三浦),小麦粉,片栗粉,さつまいも,三温糖		揚げ油							701 kcal
	いものこ汁			油揚げ(卵・乳なし)		色紙こんにやく(白),里芋		炒め油		人参,せり		ごぼう,干椎茸,舞茸,なめこ,長ねぎ		21.9 g	
	♥抹茶タピオカゼリー			調理用牛乳(10L,前日納品),生クリーム,イナアガー		上白糖,・ﾌﾗｯｸﾀｲｽ(凍,卵・乳なし),・黒みつ(1L入り)								19.0 g	
26月	ミルメーク		全国学校給食週間					ミルメーク							783 kcal
	ソフト麺のカレーうどん			豚バラ(千切りｽﾀｲｽ)		・ソフト麺(大豆・卵・乳なし),じゃがいも,三温糖,小麦粉		炒め油,サラダ油,バター		人参		にんにく,生姜,玉ねぎ,グリーンピース		27.7 g	
	♥鶏の唐揚げ			鶏もも皮付き		片栗粉		揚げ油				にんにく,生姜		36.4 g	
27火	コーンフレークサラダ					三温糖,・コーンフレーク(大豆・卵・乳なし)		サラダ油,炒め油		人参,ほうれん草		キャベツ,もやし,玉ねぎ			
	なつかしコッペ					・コッペパン(乳あり,卵なし),はちみつ								765 kcal	
	♥くじらの一口竜田揚げ			くじら(1.5cm角ｶｯﾄ)		片栗粉,じゃがいも		揚げ油				生姜,にんにく		28.2 g	
	コーンサラダ					三温糖		サラダ油		人参		もやし,冷凍コーン,きゅうり,クリームコーン(乳・卵なし)		28.7 g	
28水	すいとん			鶏小間		小麦粉(25kg)		炒め油		人参,ほうれん草		ごぼう,大根,白菜			
	塩むすび					焼のり		米(三浦)						703 kcal	
	焼き魚			鮭切身(解凍,皮付き,骨なし)										37.1 g	
	炒めたくあん							ごま油,白いりごま				たくあん(棒)		19.3 g	
29木	♥豚汁			豚バラ(千切りｽﾀｲｽ),豚肉,生揚げ,みそ(合わせ)		つきこんにやく(黒)		炒め油		人参,小松菜		ごぼう,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),大根,長ねぎ			
	木島平村のきのこクリームスパゲティ			鶏小間,・A・ｺ(千切りｽﾀｲｽ,大豆・卵・乳なし)		調理用牛乳(10L),調理用牛乳(1L),生クリーム		スパゲッティ(大豆・卵・乳なし),小麦粉		オリーブ油,炒め油,サラダ油,バター		人参,パセリ		玉ねぎ,しめじ,えのき	880 kcal
	調布野菜のスープ			鶏小間,・A・ｺ(千切りｽﾀｲｽ,大豆・卵・乳なし)						小松菜		大根,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),白菜		28.1 g	
	♥プチケーキ					調理用牛乳(10L),調理用牛乳(1L),70-Xﾎﾙﾏｲﾝ(乳あり,卵なし)		小麦粉(25kg),三温糖,・ﾐﾆﾐﾝﾂ(大豆・乳・卵なし),アラザン		サラダ油,・マーガリン(卵・乳なし)					39.4 g
30金	東京牛乳					東京牛乳									708 kcal
	深川めし			あさりむき身,油揚げ(卵・乳なし)		米(三浦),三温糖						生姜		33.2 g	
	キャベツメンチカツ			豚ひき肉,調整豆乳				乾パン粉(大豆・卵・乳なし),片栗粉,小麦粉,パン粉(半生),中さら糖		揚げ油		キャベツ,玉ねぎ		24.9 g	
	小松菜のおかか和え			おかか						小松菜,人参		もやし			
	なめこ汁			木綿豆腐,みそ(合わせ)		わかめ						なめこ,長ねぎ			

※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。 ※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。

※1年生：13日～15日は移動教室の為、給食はありません。

♥は3年生のリクエスト食