

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杯分 -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 26.2 g 15.3 g	
	魚と大根の煮物		○ アジ切身	片栗粉,ちぎりこんにゃく, 三温糖	人参	生姜,大根,干し椎茸,グ リンピース		
	紅白もち		小豆(乾)	・白玉(東・大豆・卵・乳な し),三温糖,黒砂糖				
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),パウチ粉(半生)	揚げ油,炒め油	玉ねぎ,キャベツ	727 kcal 26.5 g 19.1 g	
	ポパイスープ		・ハーツ(千切りえい, 大 豆・卵・乳なし)			人参,ほうれん草		
	❤つぶつぶみかんゼリー		イナアガー	三温糖		玉ねぎ,冷凍コーン みかん,オレンジ ジュース900ml		
14 水	❤トマト坦々麺	2.3	豚ひき肉,大豆ミート(ミク, 卵・乳なし,みぞ(合わせ))	蒸し中華めん(大豆・卵・乳 なし),三温糖	クラッシュトマト,ニラ	にんにく,生姜,もやし, 長ねぎ	809 kcal 28.6 g 44.7 g	
	❤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	ニラ	キャベツ,にんにく,生 姜		
	青菜のナムル			三温糖	ごま油,白いごま	小松菜,人参		
15 木	小豆ごはん	小 正 月	小豆(乾)	もち米,米(三浦),三温糖,さ づまいも			652 kcal 28.3 g 18.7 g	
	赤魚の竜田揚げ		赤魚(解凍)	片栗粉	揚げ油	生姜		
	海藻サラダ		わかめ	三温糖	サラダ油,ごま油,白い ごま	人参		
16 金	けんちん汁	2.3	油揚げ(卵・乳なし),綿豆腐	つきこんにゃく(黒),里芋	炒め油	人参	758 kcal 30.5 g 24.4 g	
	❤タコライス	郷土料理 「沖縄」	豚ひき肉,大豆ミート(ミク, 卵・乳なし)	ダイスチーズ(5mm)	米(三浦),三温糖,片栗粉	炒め油		
	沖縄もずくスープ		まぐろ缶詰(油漬フレークト), 綿豆腐	沖縄もずく(冷凍)		トマトピューレ(3kg), トマトピューレ(1kg)		
19 月	スイートポテト			調理用牛乳(1L),生ク リーア	さづまいも,三温糖	バター	713 kcal 31.2 g 21.3 g	
	❤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		
	❤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			
20 火	白菜の塩昆布和え			・塩昆布(刻み)		人参	白菜,きゅうり	
	コスタリカライス	世界の料理 「コスタリカ」	・ハーツ(千切りえい, 大豆・卵・乳なし) 豚肉(水煮)	米(三浦),片栗粉	・マーガリン(卵・乳な し),炒め油	人参,ビーマン,パブリカ (赤),トマト	723 kcal 24.2 g 21.6 g	
	野菜チップ				じゃがいも,さづまいも	揚げ油		
	キャベツのスープ		・ハーツ(千切りえい, 大豆・卵・乳なし)			かぼちゃ		
21 水	カリカリ梅じゅごはん	○				人参,パセリ	606 kcal 29.7 g 21.0 g	
	しゃしゃものから揚げ		じゅご	米(三浦)	白いごま			
	白菜の磯和え		しゃしゃも	片栗粉	揚げ油	生姜,にんにく		
22 木	キムチ入り豚汁	○	切粉のり			人参	白菜	743 kcal 26.9 g 31.9 g
	ココアパン		豚バラ(千切りえい),豚肉, みぞ(合わせ)			人参,二ラ	えのき,ちやし,白菜,・甘 使肩甲骨頭(大豆・卵・乳な し),長ねぎ	
	ポテトグラタン			ココアパン				
23 金	すずしろサラダ	○	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	701 kcal 21.9 g 19.0 g
	トマトスープ		三温糖		炒め油,サラダ油	人参	玉ねぎ,マッシュルーム(1号缶)	
	❤いかとさつま芋のばら天丼		三温糖	オリーブ油	人参,クラッシュトマト,バ セリ	玉ねぎ,冷凍コーン		
26 月	いものこ汁	○	いか短冊(解凍)	米(三浦),小麦粉,片栗粉,さ づまいも,三温糖	揚げ油		27.7 kcal 36.4 g	
	郷土料理 「秋田」		油揚げ(卵・乳なし)	色紙こんにゃく(白),里芋	炒め油	人参,せり		
	❤抹茶タピオカゼリー		上白糖,フタバ外 わけ卵(卵・乳 なし),黒みつ(1入り)					
27 火	ミルメーク	○			ミルメーク		783 kcal 28.2 g 28.7 g	
	ソフト麺のカレーラン		豚バラ(千切りえい)	・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, グリンピース	
	❤鶏の唐揚げ		鶏もも皮付き	片栗粉	揚げ油		にんにく,生姜	
28 水	全国学校給食週間			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	765 kcal 28.7 g 28.7 g
	コーンフレークサラダ		鶏小間	小麦粉(25kg)	炒め油	人参,ほうれん草	ごぼう,大根,白菜	
	なつかしこッペ			米(三浦)				
29 木	❤くじらの一口竜田揚げ	○	焼のり					703 kcal 37.1 g 19.3 g
	コーンサラダ		鶏切身(解凍,皮付き,骨な し)	片栗粉,じゃがいも	揚げ油		生姜,にんにく	
	すいとん			三温糖	サラダ油	人参	もやし,冷凍コーン,きゅ うり,玉ねぎ,クリームコーン(卵・卵なし)	
30 金	塩むすび	○	鶏小間	小麥粉(25kg)	炒め油	人参,ほうれん草	ごぼう,大根,白菜	708 kcal 33.2 g 24.9 g
	焼き魚			米(三浦)				
	炒めたくあん							
30 金	❤豚汁		豚バラ(千切りえい),豚肉, 生揚げ,みぞ(合わせ)	つきこんにゃく(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,・ハーツ(千切りえい 入,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	
	調布野菜のスープ		鶏小間,・ハーツ(千切りえい 入,大豆・卵・乳なし)				小松菜	大根,干し椎茸(スライ ス),白菜
	❤チケーキ			調理用牛乳(10L),調理用牛乳 (1L),生クリーム	小麦粉(25kg),三温糖,・ミニミ シツ(大豆・卵・乳なし),アラサン	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 33.2 g 24.9 g
	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	
	キャベツメンチカツ		豚ひき肉,調整豆乳	・パン粉(大豆・卵・乳なし),片栗粉, 小麦粉(半生),中ざら糖	揚げ油		キャベツ,玉ねぎ	
	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,みぞ(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