



2025年 1月献立表（1年生13回・2年生16回・3年生16回・8組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人1日の 目標
9 木	七草あなかげごはん	七 草 献 立	2.3	とり肉、油あげ、けずり		米、砂糖、でんぷん		にんじん、かぶ(葉)、水菜、大根、かぶ		760 kcal
	松風焼き			とり肉、大豆、みそ		おろし山芋、三温糖	ごま	にんじん	ねぎ、生姜	306 g
	栗きんとん					さつまいも、白みつ、砂糖	栗甘露煮			196 g
10 金	梅と昆布の大豆ごはん	鏡開き	2.3	大豆、えだまめ	塩昆布	米	ごま		梅肉	718 kcal
	貝だくさん粕汁			サケ、豆腐、けずり、みそ		じゃがいも		にんじん	生姜、ごぼう、大根、玉ねぎ、ねぎ、白菜、しいたけ	309 g
	白玉ぜんざい			あずき		砂糖、白玉だんご				138 g
14 火	シーフードクリームスパゲティー		2.3	とり肉、えび、いか、ほたて貝柱	牛乳、生クリーム、チーズ	スパゲッティ、米粉	油、オリーブ油、油	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	876 kcal
	海藻サラダ				海そうミックス	砂糖	ごま油、ごま油	にんじん	もやし、コーン	32.1 g
	アップルポテトパイ					さつまいも、砂糖、パイシート	乳不使用マーガリン		りんご、レモン	435 g
15 水	小豆ごはん	小 正 月	○	あずき		米	ごま			719 kcal
	七福いりどり			とり肉		こんにゃく、じゃがいも、砂糖	油、油	にんじん、いんげん	生姜、ごぼう、しいたけ、たけのこ	292 g
	みそけんちん汁			ぶた肉、豆腐、油あげ、みそ、みそ、けずり		こんにゃく	ごま油	にんじん	ごぼう、大根、ねぎ	236 g
	みかん								みかん	
16 木	木島平のおいしいごはん	郷 土 料 理 「 長 野 県」	○			米				743 kcal
	野沢菜と豚肉の炒めもの			ぶた肉、ぶた肉			油、ごま油	にんじん、野沢菜漬け、小松菜	にんにく、生姜、キャベツ、もやし、玉ねぎ、しいたけ、なめこ、えのきだけ、大根、玉ねぎ、ねぎ	306 g
	きのこ汁			豆腐、けずり、みそ					りんご	233 g
	木島平のりんご								りんご	
17 金	♥キムチチャーハン		○	ぶた肉、ぶた肉		米	油、ごま	にんじん、ピーマン	キムチ	711 kcal
	なんこつからあげ			とりなんこつ		でんぷん	油		にんにく、生姜、玉ねぎ	29.1 g
	トック入り野菜スープ			とり肉、豆腐		トック	ごま油	にんじん	玉ねぎ、生姜、白菜、ねぎ	23.7 g
	紅マドンナ								紅マドンナ	
20 月	ごはん		○			米				800 kcal
	寒ブリと凍り豆腐のおろし煮			ブリ、こうや豆腐		でんぷん、砂糖	油、油	にんじん、ほうれんそう	生姜、大根、ゆず(果皮、生)	33.3 g
	貝だくさんみそ汁			豆腐、油あげ、みそ、みそ、けずり		こんにゃく、じゃがいも	油	小松菜	ごぼう、大根、玉ねぎ、ねぎ	286 g
	天草オレンジ								オレンジ	
21 火	五目ソース焼きそば		○	ぶた肉、ぶた肉、いか	青のり	中華めん	油	にんじん	玉ねぎ、もやし、キャベツ、干しいたけ	683 kcal
	わかめスープ			豆腐、けずり	わかめ		ごま油、ごま	にんじん	玉ねぎ、大根	31.2 g
	米粉のメープルドーナツ			豆腐、きなこ		砂糖、メープルシロップ、乾燥マッシュポテ	油			27.0 g
22 水	♥海軍カレーライス		○	牛肉、ぶた肉		米、強力粉、じゃがいも	油、バター	にんじん	にんにく、生姜、玉ねぎ、マーマレード(缶詰・夏辺)	837 kcal
	コーンサラダ					砂糖	油	にんじん	キャベツ、もやし、コーン、玉ねぎ	27.8 g
	♥フルーツポンチ					砂糖			みかん(缶)、もも(缶)、パイナップル(缶)、バナナ、レモン	22.0 g
23 木	五目おこわ		○	ぶた肉、ぶた肉		米、もち米、砂糖	ごま油、栗甘露煮	小松菜	干しいたけ、たけのこ、ねぎ、生姜	794 kcal
	絹厚揚げと白菜の旨煮			ぶた肉、生あげ		でんぷん	油、ごま油	にんじん	生姜、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、白菜	30.4 g
	中華風コーンスープ			ベーコン、たまご		でんぷん	ごま油		玉ねぎ、キャベツ、コーン、クリームコーン、にんに	28.9 g
	いちご								いちご	
24 金	大きなコッペパン	全 国 学 校 給 食 週 間	○			コッペパン				778 kcal
	ブルーベリージャム								ブルーベリージャム	35.3 g
	♥鯨とポテトのアングレス			くじら肉、みそ		でんぷん、じゃがいも、三温糖	油、ごま油		生姜	22.8 g
	昔のワントンスープ			ぶた肉		ワントンの皮	ごま油	ほうれんそう、にんじん	生姜、もやし、ねぎ	
27 月	セルフおにぎり		○		のり	米				747 kcal
	さけの塩焼き			甘塩 鮭						35.2 g
	炒めたくあん						ごま油、ごま		たくあん	14.3 g
	栄養すいとん			油あげ、けずり、みそ、みそ	スキムミルク、牛乳	小麦粉、さつまいも、こんにゃく		にんじん、小松菜	白菜、大根、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	
	みかん								みかん	
28 火	♥カレーうどん		○	ぶた肉、けずり		冷凍細うどん、でんぷん	油	にんじん、ほうれんそう	生姜、玉ねぎ、ねぎ	637 kcal
	ちくわのいそべ揚げ			竹輪	青のり	小麦粉	油			29.1 g
	昭和のフレンチサラダ					砂糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり、みかん(缶)、レズン	20.5 g
	♥フルーツヨーグルト和え				ヨーグルト				パイナップル(缶)、もも(缶)、もも(缶)、バナナ	
29 水	めだいと小松菜の和風ピラフ		○	ベーコン、メダイ		米	バター、油	にんじん、小松菜	にんにく、玉ねぎ、しめじ、しいたけ	723 kcal
	東京野菜の豆乳クリームスープ			ウィンナー、みそ、豆乳		じゃがいも	油	にんじん	生姜、玉ねぎ、大根、キャベツ、えのきだけ、白菜	25.3 g
	明日葉ケーキ(卵・乳ナ)			豆腐		乳不使用ホットケーキミックス、三温糖	油	あしたば粉末	レモン、生姜	27.4 g
30 木	ジョア		○		ジョア					755 kcal
	お赤飯			あずき		米、もち米	ごま			31.3 g
	♥クリスピーチキン			とり肉		米粉、コーンフレーク	油		にんにく、生姜、玉ねぎ	21.4 g
	和風カラフルサラダ			ハム	わかめ	砂糖	ごま油、ごま	にんじん、赤ピーマン	キャベツ、コーン、きゅうり	
	豆腐と春菊のすまし汁			豆腐、けずり				にんじん、ほうれんそう、しゅんぎく	大根、ねぎ	
31 金	紅白大福		○			大福もち、大福もち				
	ココアパン					ココアパン				779 kcal
	豆腐のグラタン			ベーコン、ぶた肉、豆腐、豆腐	チーズ	米粉	油、乳不使用マーガリン		にんにく、玉ねぎ	33.3 g
	冬野菜のポトフ			ウィンナー		じゃがいも		にんじん、ブロッコリー	セロリ、玉ねぎ、白菜、かぶ、グリーンピース	34.9 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。

♥は3年生のリクエスト食です