



# 2026年 7月献立表(1.3年11回 2年9回 8組9回)



調布市立調布中学校

| 日       | 献立名                          | 牛乳  | 赤の仲間<br>血や肉になる                                              |                                          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                   |                           | 緑の仲間<br>体の調子を整える  |                        | たんぱく質<br>脂質 |
|---------|------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|-------------|
| 1<br>水  | カレーピラフ                       | 1・3 | 鶏小間、 <small>・ペーコン(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)</small>                  |                                          | 米                                                  | 炒め油                       | 人参                | にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム       | 711 kcal    |
|         | 白身魚のコーンフレーク揚げ                |     | たら、調整豆乳                                                     | <small>小麦粉、片栗粉、コーンフレーク(大豆・卵・乳なし)</small> | 揚げ油                                                |                           | にんにく、玉ねぎ          | 32.2 g                 |             |
|         | フレッシュトマトのスープ                 |     | <small>・ペーコン(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)</small>                       |                                          |                                                    | 人参、生トマト                   | 玉ねぎ、レタス           | 21.8 g                 |             |
| 2<br>木  | ひつまぶし                        | 1・3 | うなぎ(かば焼き)                                                   | きざみのり                                    | 米、三温糖                                              |                           | 三つ葉               |                        | 639 kcal    |
|         | じゃがもち                        |     |                                                             |                                          | じゃがいも、片栗粉、三温糖                                      |                           |                   |                        | 23.8 g      |
|         | 野菜のお浸し                       |     | おかか                                                         |                                          |                                                    | 人参                        | もやし、キャベツ、きゅうり     | 15.9 g                 |             |
| 3<br>金  | タコライス                        | ○   | 豚ひき肉、大豆ミート(乾、卵・乳なし)                                         | ダイスチーズ(5mm)                              | 米、三温糖、片栗粉                                          | 炒め油                       | トマトピューレ           | にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリー、キャベツ  | 786 kcal    |
|         | 沖縄もずくスープ                     |     | <small>ツナフレーク米油漬け、絹豆腐</small>                               | 沖縄もずく(冷凍)                                |                                                    |                           | 人参                | 白菜、長ねぎ                 | 30.6 g      |
|         | 紅いもスイート                      |     |                                                             | 牛乳、生クリーム                                 | さつまいも、紅芋ペースト、三温糖                                   | マーガリン(卵・乳なし)              | レモン               | 26.2 g                 |             |
| 6<br>月  | トマトスープスパゲティ                  | ○   | 豚ひき肉、 <small>・ペーコン(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)、大豆ミート(乾、卵・乳なし)</small> |                                          | スパゲティ(大豆・卵・乳なし)、三温糖、片栗粉                            | オリーブ油、炒め油                 | 人参、クラッシュトマト、パセリ   | にんにく、玉ねぎ、セロリー、えのき      | 720 kcal    |
|         | タコスサラダ                       |     | <small>大豆、<small>・ボークム(大豆・卵・乳なし)</small></small>            | コーンフレーク(大豆・卵・乳なし)                        | 炒め油                                                | 人参、パプリカ(赤)                | きゅうり、コーン、にんにく、レモン | 26.2 g                 |             |
|         | すいかボンチ                       |     |                                                             | <small>・白玉(大豆・卵・乳なし)、上白糖</small>         |                                                    |                           | すいか、みかん、パイナップル    | 22.6 g                 |             |
| 7<br>火  | セタ寿司                         | ○   | <small>ツナフレーク米油漬け、ヤサシ海の極細かつお黄(卵・乳なし、鰻のみ)</small>            | きざみのり                                    | 米、三温糖                                              | 炒め油、白いりごま                 | いんげん、人参           | 生姜                     | 650 kcal    |
|         | モチコチキン                       |     | 鶏もも皮付き                                                      |                                          | 三温糖、白玉粉、コーンスターチ                                    | 揚げ油                       |                   | 長ねぎ、にんにく、生姜            | 31.4 g      |
|         | 天の川汁                         |     | 星型GK蒲鉾(大豆・卵・乳なし)                                            |                                          | そうめん(乾)                                            | 人参、ほうれん草                  | 長ねぎ               | 18.5 g                 |             |
| 8<br>水  | トマト坦々麺                       | ○   | 豚ひき肉、大豆ミート(乾、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        | 632 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                | 33.3 g      |
|         | 小松菜と大豆もやしのナムル                |     |                                                             |                                          | 三温糖                                                | ごま油、白いりごま                 | 人参、小松菜            | 大豆もやし                  | 28.1 g      |
| 9<br>木  | 黒砂糖パン                        | ○   |                                                             |                                          | 黒砂糖パン                                              |                           |                   |                        | 640 kcal    |
|         | 大豆ナゲット                       |     | <small>大豆(水煮・チョッパー)、鶏挽肉、豆乳</small>                          |                                          | 片栗粉                                                | 揚げ油                       |                   |                        | 30.6 g      |
|         | 五色サラダ                        |     | <small>・ボークム(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)</small>                      |                                          | 三温糖                                                | 炒め油、サラダ油                  | 人参                | 大根、コーン、きゅうり、玉ねぎ        | 23.8 g      |
|         | モロヘイヤスープ                     |     | 鶏肉                                                          |                                          | 緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)                                     | 人参、モロヘイヤ                  | 干し椎茸              |                        |             |
| 10<br>金 | ごはん                          | ○   |                                                             |                                          | 米                                                  |                           |                   |                        | 671 kcal    |
|         | オクラ納豆                        |     | <small>挽きわり納豆(卵・乳なし)、おかか</small>                            |                                          |                                                    |                           | オクラ               | 刻みたくあん(卵・乳なし)          | 30.2 g      |
|         | 揚げ出し豆腐の野菜あん                  |     | <small>押し豆腐、鶏挽肉、大豆ミート(乾、卵・乳なし)</small>                      |                                          | 片栗粉、三温糖                                            | 揚げ油、炒め油                   | 人参、ほうれん草          | 玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ           | 18.6 g      |
|         | 海苔のみそ汁                       |     | <small>みそ(白)</small>                                        | <small>あおさのり</small>                     |                                                    |                           | 人参                | 大根、えのき、長ねぎ             |             |
| 13<br>月 | 混ぜ混ぜピビンバ                     | ○   | 豚肉、豚バラ(千切りスライス)                                             | きざみのり                                    | 米、三温糖                                              | 炒め油、ごま油、白いりごま             | 人参、ほうれん草          | にんにく、大豆もやし             | 715 kcal    |
|         | 春雨スープ                        |     | <small>鶏小間、絹豆腐</small>                                      |                                          | 緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)                                     | ごま油                       | 人参、小松菜            | 乾きくらげ、もやし、長ねぎ          | 26.3 g      |
|         | 手作りごま団子                      |     | <small>こしあん</small>                                         |                                          | 白玉粉、片栗粉、三温糖                                        | ねりごま(黒)、ラード、白いりごま、油       |                   |                        | 28.6 g      |
| 14<br>火 | ごはん                          | ○   |                                                             |                                          | 米                                                  |                           |                   |                        | 670 kcal    |
|         | 豆腐の重ね焼き                      |     | <small>押し豆腐、鶏挽肉、大豆、みそ</small>                               |                                          | 片栗粉                                                |                           |                   | 長ねぎ、生姜                 | 31.3 g      |
|         | わかめのごま正油和え                   |     |                                                             | わかめ                                      | 三温糖                                                | ごま油、白いりごま                 | 人参                | もやし                    | 21.3 g      |
|         | おこう汁(湖北地方郷土料理)               |     | <small>油揚げ(卵・乳なし)、大豆(水煮・チョッパー)、木綿豆腐、みそ(白)</small>           |                                          | じゃがいも                                              | 白すりごま                     | 人参、小松菜            | 大根、長ねぎ                 |             |
| 15<br>水 | 弁当日(調理校の石原小学校が行事の為、給食はありません) |     |                                                             |                                          |                                                    |                           |                   |                        |             |
| 16<br>木 | セルフバーガー選択(クリスマス・メンチカツ)       | ○   | 鶏むね切身、豚ひき肉、調整豆乳                                             |                                          | マーガリンパン(乳あり、卵なし、コパ)、小麦粉、片栗粉、コーンフレーク(大豆・卵・乳なし)、乾パン粉 | 揚げ油                       |                   | にんにく、キャベツ、玉ねぎ          | 745 kcal    |
|         | コールスローサラダ                    |     | <small>ボークム(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)</small>                       |                                          | 三温糖                                                | サラダ油                      | 人参                | キャベツ                   | 29.8 g      |
|         | トマトスープ                       |     | <small>ペーコン(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)</small>                        |                                          | 三温糖                                                | オリーブ油(炒め用)                | 人参、クラッシュトマト、パセリ   | にんにく、セロリー、玉ねぎ、コーン      | 28.8 g      |
|         | アイス選択(ヨーグルト、シャーベット)          |     |                                                             | フローズンヨーグルト                               |                                                    |                           |                   | ぶどうシャーベット(リンゴ・バナナ成分あり) |             |

※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。

※2年生:1,2日は職業体験の為、給食はありません

※8組:2,3日は宿泊学習の為、給食はありません。

★給食最終日の給食当番はエプロンセットを持ち帰りますので洗濯をして必ず持ってきてください。

★2学期の給食は9月2日(火)からになります