

2026年 9月献立表(1,2年16回3年15回 8組1年16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	たんぱく質 脂質			
2 水	カレーピラフ		○	鶏小間、・ペーコン(大豆・卵・乳なし)	米	炒め油	人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	602 kcal	
	フライポテトサラダ					じゃがいも、三温糖	揚げ油、サラダ油	人参	キャベツ、きゅうり	21.5 g
	冬瓜のスープ			鶏肉		緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)		人参	干し椎茸、とうがん、長ねぎ	18.0 g
	もちクリームアイス				・もちクリームアイス(◆乳・大豆アリ)					
3 木	五穀ごはん		○	小豆(乾)	米、押麦、もちきび、もちあわ				611 kcal	
	さばの文化干し			・鯖文化干し(大豆・卵・乳なし)						30.5 g
	小松菜の梅肉和え			おかか	三温糖		小松菜、人参	キャベツ、もやし、・梅肉(大豆・卵・乳なし)	22.3 g	
	しこね汁			豚バラ、みそ	つきこんにやく	ごま油	人参	干し椎茸、長ねぎ		
4 金	スラッピー・ジョー	世界の料理 「アメリカ」	○	・ペーコン(大豆・卵・乳なし)、豚ひき肉、大豆ミート(乾、卵・乳なし)	コッペパン、小麦粉	炒め油	人参、ピーマン	にんにく、生姜、玉ねぎ	704 kcal	
	コーンフ레이크サラダ				三温糖、・コーンフ레이크(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	28.7 g	
	ひよこ豆入りポテトチャウダー			ひよこ豆(乾)、豚肉、・ペーコン(大豆・卵・乳なし)	生クリーム	じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、バター	人参、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム	28.7 g
7 月	豚キムチ丼		○	豚バラ、豚肉	米、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油、白いりごま	人参、ニラ	にんにく、生姜、大根、白菜、もやし、・もやし(卵・乳・魚介・リンゴ・ゴマなし)	727 kcal	
	わかめスープ			鶏小間	わかめ		ごま油	人参	もやし、長ねぎ	21.8 g
	もちもちさつまドーナツ			豆乳		さつまいも、三温糖、・お餅・Mix(卵・乳・大豆なし)、白玉粉	黒いりごま、揚げ油			28.2 g
8 火	クリームボックス	郷土料理 「福島県」	○		調理用牛乳、生クリーム	食パン、三温糖、コーンスターチ	バター		704 kcal	
	大根サラダ			・ポークM(大豆・卵・乳なし)	三温糖	炒め油、サラダ油	人参	大根、コーン、きゅうり、玉ねぎ	24.8 g	
	トマトシチュー			豚肉、・ペーコン(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	じゃがいも、小麦粉	炒め油、バター、サラダ油	人参、トマトピューレ	にんにく、玉ねぎ	32.3 g	
9 水	菊花と鮭のまぜ寿司	重陽の節句	○	甘塩鮭フィレ	きざみのり	米、三温糖	白いりごま	きゅうり、菊花	627 kcal	
	赤魚の竜田揚げ			赤魚	片栗粉	揚げ油		生姜	31.3 g	
	豆乳汁			油揚げ(卵・乳なし)、豆乳			小ねぎ	大根、えのき、干し椎茸	19.0 g	
10 木	みそラーメン	○	豚ひき肉、大豆ミート(乾、卵・乳なし)、みそ	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	炒め油、ラード、白いりごま、ごま油	人参、ニラ	にんにく、生姜、干し椎茸、乾さくらげ、コーン、もやし、長ねぎ	623 kcal		
	揚げワンタン		豚ひき肉	片栗粉、・ワタの皮(10cm角/大豆アリ・卵・乳なし)	ごま油、揚げ油	ニラ	キャベツ、長ねぎ、にんにく、生姜	27.3 g		
	干し豆腐の中華サラダ			緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)、三温糖	ごま油	人参	もやし、きゅうり	24.7 g		
11 金	さんまの蒲焼き丼	○	さんま	きざみのり	米、片栗粉、中ざら糖	揚げ油		生姜	718 kcal	
	じゃことわかめの和え物			わかめ、じゃこ	三温糖	サラダ油、ごま油	人参	もやし、きゅうり	28.9 g	
	小松菜と豆腐のみそ汁		木綿豆腐、みそ			人参、小松菜	大根、えのき、長ねぎ	29.2 g		
14 月	調理校の石原小学校の振替休業日の為、給食はありません。全員お弁当を持参してください									
15 火	韓国風炊込みごはん		1.2	豚バラ、豚肉、みそ	米、三温糖	炒め油、ごま油、白いりごま	人参、ニラ	にんにく、大根、・もやし(卵・乳・魚介・リンゴ・ゴマなし)	729 kcal	
	参鶏湯風スープ			鶏もも切身	もち米			にんにく、生姜、長ねぎ	25.9 g	
	杏仁豆腐				調理用牛乳、生クリーム、イナアガー	上白糖		もも	32.3 g	
16 水	ココアパン		○		ココアパン				666 kcal	
	白身魚のノルウェー風			たら	片栗粉、三温糖	揚げ油			28.7 g	
	ジャーマンポテト	・ペーコン(大豆・卵・乳なし)		じゃがいも	炒め油、・マーガリン(卵・乳なし)		にんにく、玉ねぎ	24.6 g		
17 木	キャベツのスープ		○	・ペーコン(大豆・卵・乳なし)			人参、パセリ	セロリー、玉ねぎ、キャベツ		
	焼き豚チャーハン	・焼豚(卵・乳なし)		米	ごま油	人参	長ねぎ、グリーンピース	620 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	29.8 g		
18 金	肉団子スープ		○	豚ひき肉	片栗粉、緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)	ごま油	人参、小松菜	長ねぎ、生姜、干し椎茸、もやし	22.5 g	
	あぶらふ丼	鶏小間、卵		きざみのり	米、三温糖、片栗粉、油麩(卵・乳なし)			玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸	785 kcal	
	わかめと豆腐の吸い物	絹豆腐		わかめ		人参	干し椎茸、えのき	29.1 g		
25 金	おはぎ		○	小豆(乾)	アルファ米、もち米、三温糖、黒砂糖				17.4 g	
	ごはん			米					731 kcal	
	豆腐ステーキ	押し豆腐		片栗粉、三温糖	揚げ油、炒め油、		玉ねぎ	24.0 g		
28 月	野菜のうめ和え		○	おかか	三温糖		小松菜、人参	キャベツ、もやし、・梅肉(大豆・卵・乳なし)	17.4 g	
	月見汁	鶏小間、・月見うさぎGK蒲鉾(大豆・卵・乳なし)			人参、ほうれん草	干し椎茸、えのき、大根				
	十五夜お月見団子			・白玉(大豆・卵・乳なし)、三温糖、片栗粉						
	けいちゃんライス	郷土料理 「岐阜県」		鶏小間、みそ	米、三温糖、片栗粉	炒め油	人参、ピーマン	にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ	645 kcal	
29 火	なめこ汁		○	木綿豆腐、みそ	わかめ			なめこ、長ねぎ	26.9 g	
	冷凍みかん							冷凍みかん	18.8 g	
	チキンライス	鶏小間、・ペーコン(大豆・卵・乳なし)		米	炒め油、・マーガリン(卵・乳なし)	人参、トマトピューレ	マッシュルーム、玉ねぎ、コーン	712 kcal		
30 水	ゼリーフライ		○	おかか	じゃがいも、片栗粉、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、小麦粉	炒め油、揚げ油	人参	玉ねぎ、長ねぎ	24.3 g	
	ABCマカロニスープ			・ペーコン(大豆・卵・乳なし)	・ABCマカロニ(大豆・卵・乳なし)	人参、パセリ	玉ねぎ、コーン、キャベツ	23.3 g		
30 水	焼きそば		○	豚肉、豚バラ、いか	青のり	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	サラダ油、炒め油	人参	玉ねぎ、干し椎茸、もやし、キャベツ	628 kcal
	だんご汁			油揚げ(卵・乳なし)、豚バラ、みそ		ほうとう(生)	ごま油	人参、小ねぎ	ごぼう、干し椎茸、しめじ、大根	26.9 g
	かぼちゃプリン				調理用牛乳、生クリーム粉寒天、イナアガー	三温糖		・かぼちゃペースト卵・乳なし)		26.9 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。 ※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。

※15日(火)は3年生振替休業日、8組2年生職場体験の為、給食はありません。

※24日(木)は中間考査の為、給食はありません。