

7月 給食カレンダー

調布市立第三小学校

今月の給食目標
なんでも食べよう！おいしい給食

日	献立メモ	牛乳	こんだて	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 火	開校記念 お祝い献立	○	お赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツと昆布のさっぱり和え お祝いすまし汁	牛乳, あずき, 鶏肉, 昆布, 豆腐, 紅白 あられはんぺん	米, もち米, 黒ごま, でんぶん, 油, 砂糖	キャベツ, 人参, えのきたけ, 小松 菜
2 水		○	鮭ピラフ 白いんげん豆の田舎風スープ 紅茶のカップケーキ	牛乳, 鮭, 豚肉, 白いんげん豆, 豆乳	米, じゃがいも, 油, 小麦粉, コーン スターチ	人参, 玉葱, ホールコーン, にんに く, キャベツ
3 木		○	手作り枝豆ウインナーパン トマトのシチュー 小松菜とコーンサラダ	牛乳, ウインナー, ベーコン, 豚肉	小麦粉, 砂糖, じゃがいも, 油	枝豆, にんにく, 玉葱, 人参, トマ ト, キャベツ, もやし, 小松菜, ホー ルコーン
4 金	1年生 枝豆もぎ	○	冷やしきつねうどん 鶏肉とコーンの揚げ煮 えだまめ 	牛乳, 油揚げ, 生わかめ, 厚削り, 鶏 肉	うどん, 砂糖, でんぶん, じゃがい も, 油	もやし, 人参, にんにく, 生姜, チン ゲン菜, たけのこ, ホールコーン, ねぎ, えだまめ
7 月	七夕 献立	○	七夕そばろ寿司 天の川そうめん汁  七夕ぶどうゼリー	牛乳, 鶏肉, 卵, かまぼこ, 削り節, ア ガー	米, 砂糖, 油, そうめん	生姜, 人参, 干し椎茸, ごぼう, ね ぎ, 大根, 小松菜, ぶどうジュース
8 火	2年生 とうもろこし 皮むき 	○	中華丼 大根と豆腐の中華スープ とうもろこし	牛乳, 豚肉, いか, 豆腐	米, 油, でんぶん, ごま油	にんにく, 生姜, たけのこ, 人参, 玉 葱, 白菜, 干し椎茸, チンゲン菜, き くらげ, 大根, もやし, ねぎ, とうも ろこし
9 水		○	かしわパン 手作りコロッケ 野菜のさっぱり和え ベーコンとトマトのスープ	牛乳, 白いんげんまめ, 豚肉, ベーコ ン	パン, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖	人参, 玉葱, ホールコーン, キャベ ツ, セロリ, トマト
10 木	納豆の日	○	ごはん さばのごまだれかけ 納豆あえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳, 鯖, 納豆, 豆腐, わかめ, 味噌, 削り節	米, 練りごま, 白ごま	小松菜, 人参, ねぎ, えのきたけ
11 金	世界の献立 イタリア 	○	ラグーソースパスタ イタリアンサラダ バレンシアオレンジ	牛乳, 豚肉, 大豆	スパゲッティ, オリーブ油, 小麦 粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, セロリ, クラッ シュトマト, キャベツ, もやし, 人 参, レモン, バレンシアオレンジ
14 月		○	梅茶漬け ししゃもとチーズのパリパリ揚げ 夏野菜の和え物 小玉すいか	牛乳, のり, ししゃも, チーズ	米, ぶぶあられ, しゅうまいの皮, 小麦粉, 油, 砂糖	万能ねぎ, カリカリ梅, ゆかり, 大 葉, 枝豆, ホールコーン, キャベツ, もやし, 小玉すいか
15 火	郷土料理 沖縄県 	○	沖縄ソーキそば ゴーヤーチャンプルー 沖縄黒糖ゼリー	牛乳, 厚削り, 豚肉, 沖縄豆腐, 卵, 糸 削り, アガー	沖縄そば, 油, 砂糖, 黒砂糖	あさつき, 生姜, にがうり, キャベ ツ, 玉葱, 人参, バイン
16 水		○	ごはん 韓国風肉じゃが 小松菜と豆もやしのナムル	牛乳, 豚肉	米, 油, じゃがいも, しらたき, 砂 糖, ごま油	にんにく, ねぎ, 玉葱, 人参, 豆もや し, 小松菜, 生姜
17 木		ジョア	夏野菜カレー 野菜のジュレサラダ バレンシアオレンジ	ジョア, 豚肉, アガー	米, じゃがいも, 小麦粉, 油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマ ト, ズッキーニ, かぼちゃ, なす, キャベツ, ホールコーン, レモン, バレンシアオレンジ

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 今月の平均栄養価 エネルギー：601kcal たんぱく質：22.1g 食塩相当量：2.4g
・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物：米・えのき茸



夏休み親子料理教室

教育委員会主催

夏休みにたづくりの調理室で親子料理教室を実施します。

「木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

日時：8月5日(火)～8月8日(金) 午前10時～

場所：文化会館たづくり 10階調理室

対象：市内在住小学校3年生から中学校3年生とその保護者(2人1組)

内容：手作り枝豆チーズパン・夏野菜のポトフ・オニオンドレッシングサラダ・木島平村のりんごゼリー

※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。

