

7月献立表



令和6年 6月 28日
調布市立柏野小学校

日	曜日	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
1	月	カレーうどん ポテトたこ揚げ 野菜の磯和え オレンジゼリーポンチ	○	牛乳、豚モモ肉、たこ、青のり、 おなか、焼きのり、寒天	冷凍うどん(卵乳なし)、炒め油、 サラダ油、小麦粉、でんぷん、 じゃがいも、揚げ油、砂糖	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、ねぎ、 キャベツ、生姜酢漬、もやし、 オレンジジュース、レモン果汁	513 kcal 21.1 g 16.6 g
2	火	五目チャーハン 酢豚 わかめスープ えだまめ	○	牛乳、焼き豚、豚肉、豆腐、 生わかめ	米、炒め油、でんぷん、揚げ油、 じゃがいも、砂糖、ごま油	人参、ねぎ、グリーンピース、生姜、 ホールコーン、玉葱、たけのこ、 ピーマン、もやし、えだまめ	547 kcal 23.5 g 18.5 g
3	水	ごはん チキンチキンごぼう ツナと大根のサラダ みそ汁・メロン	○	牛乳、鶏肉、ツナ、豆腐、 油揚げ、赤味噌、白味噌	アルファ化米、あぶら麩、砂糖、 白玉団子	ごぼう、枝豆、大根、人参、きゅうり、 玉葱、ねぎ、メロン	669 kcal 27.0 g 26.3 g
4	木	コーンごはん いかのマッシュルームソースかけ 粉ふき芋 揚げ大豆入りサラダ	○	牛乳、いか、茹で大豆	米、とうもろこし、でんぷん、 乳不使用マーガリン、揚げ油、 じゃがいも、砂糖、サラダ油	とうもろこし、パセリ、玉葱、 マッシュルーム、もやし、人参、 きゅうり、キャベツ	582 kcal 20.4 g 21.2 g
5	金	七夕ちらし寿司 天の川汁 夜空のぶどうゼリー	○	牛乳、油揚げ、刻みのり、 アガー、寒天、星型寒天	米、砂糖、そうめん	干し椎茸、かんぴょう、れんこん、 さやえんどう、大根、オクラ、 ぶどうジュース	487 kcal 16.2 g 10.3 g
8	月	きな粉揚げパン 八宝菜 チンゲン菜のスープ	○	牛乳、きな粉、豚肉、いか、 鶏肉、豆腐	コッペパン(乳卵なし)、 グラニュー糖、油、でんぷん	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、 たけのこ、キャベツ、干ししいたけ、 ねぎ、チンゲン菜	524 kcal 25.5 g 22.3 g
9	火	ピラフ ムサカ《ギリシャ料理》 レンズ豆のスープ	○	牛乳、鶏肉、豚挽肉、豆乳、 豆乳シュレッド、ベーコン、 レンズ豆	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 じゃがいも、サラダ油、小麦粉、 パン粉	玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、 ホールコーン、グリーンピース、なす、 ホールトマト、パセリ、キャベツ	568 kcal 25.4 g 18.7 g
10	水	ごはん 納豆味噌 じゃが豚キムチ とうがん汁	○	牛乳、挽きわり納豆、豚挽肉、 味噌、豚肉、生揚げ、油揚げ、 かまぼこ(アレルギー用)	米、炒め油、砂糖、じゃがいも、 糸こんにゃく	ねぎ、万能ねぎ、人参、玉葱、キムチ、 いんげん、とうがん、小松菜、えのきたけ	590 kcal 25.3 g 19.4 g
11	木	冷やし中華 レタスとコーンのスープ かぼちゃサラダ	○	牛乳、鶏モモ肉、鶏肉	生中華めん(卵なし)、ごま油、 砂糖、すりごま、でんぷん、揚げ油、 サラダ油	人参、もやし、きゅうり、レタス、ねぎ、 えのきたけ、ホールコーン、キャベツ、 かぼちゃ	534 kcal 23.6 g 20.5 g
12	金	肉ごぼうごはん 焼きししゃも・甘辛ポテト タイピーエン とうもろこし	○	牛乳、豚肉、油揚げ、 ししゃも、春雨	米、炒め油、糸こんにゃく、 じゃがいも、ごま油、砂糖	生姜、ごぼう、人参、いんげん、にんにく、 玉葱、たけのこ、干し椎茸、白菜、もやし	659 kcal 27.9 g 19.5 g
16	火	夏野菜のカレー ハニーサラダ タピオカミルクティーゼリー	○	牛乳、豚モモ肉、アガー、豆乳、 豆乳クリーム	アルファ米、炒め油、小麦粉、 じゃがいも、揚げ油、 乳不使用マーガリン、 はちみつ、三温糖、黒みつ	にんにく、生姜、玉葱、かぼちゃ、なす、 人参、トマト、ピーマン、キャベツ、 もやし	648 kcal 17.1 g 19.7 g
17	火	ガーリックトースト《フランス》 白身魚のオーロラソースかけ キャロットラペ ポトフ	○	牛乳、メルルーサ、 ウィンナー、ベーコン	コッペパン(乳卵なし)、 乳不使用マーガリン、でんぷん、 揚げ油、ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、オリーブ油、砂糖、 じゃがいも	パセリ、生姜、にんにく、人参、 キャベツ、レモン果汁、玉葱、 セロリ、フロッキー	605 kcal 25.8 g 32.5 g
18	水	木島平のごはん みそカツ えだまめサラダ みそ汁・アイスリザーブ	野菜 ジュース	鶏モモ肉、赤味噌、白味噌、 わかめ、絹ごし豆腐、油揚げ、 Soyバニラ	米、小麦粉、生パン粉、パン粉、 揚げ油、三温糖、ごま油、砂糖、 サラダ油、じゃがいも	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草) 野菜ジュース(赤ぶどう&トマト) にんにく、枝豆、人参、キャベツ、もやし、 コーン、大根、ねぎ、みかんシャーベット	717 kcal 21.1 g 19.7 g

ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉は乳卵を使用していません。

※行事や仕入れ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。
※今月の地場野菜は枝豆・とうもろこし・じゃがいも・玉ねぎです。

リザーブ給食の献立

- ☆ 共通の献立 ☆ 木島平のごはん・みそカツ・えだまめサラダ・みそ汁
- ☆ 選ぶ献立 ☆
- A 飲み物 ①白ぶどう&ほうれん草 ②赤ぶどう&トマト
- B アイス ①みかんシャーベット ②Soyバニラ(卵乳なし大豆製品)



親子料理教室のお知らせ(詳細は市報ちょうふ6月20日号をご覧ください) 動画配信もあります。

- ・日時 7月30日、31日、8月1日、2日 10:00~14:00
- ・場所 文化会館たづくり10階 調理実習室
- ・対象 市内在住・在学の小学3年生~中学3年生と保護者(2人1組)
各日8組(多数抽選)「木島平村の野菜をたくさん使った給食を作ろう」

