

今月の給食目標
好き嫌いをしないで食べよう



令和7年 7月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立表	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 火		みそラーメン 野菜チップ 冷凍みかん	○	牛乳,豚挽肉,赤味噌,白味噌	蒸し中華めん,油,さつまいも,じゃがいも	にんにく,生姜,人参,キャベツ,干し椎茸,きくらげ,ねぎ,かぼちゃ,冷凍みかん
2 水	郷土料理 「沖縄県」	ごはん ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくスープ パイナップル	○	牛乳,豚ばら肉,生揚げ,卵,系割り,もずく,木綿豆腐,けずり	米,油	にがうり,玉葱,人参,ねぎ,白菜,生パイン
3 木	世界の料理「台湾」 とうもろこしの皮むき (2年生)	魯肉飯(ルーローハン) チンゲン菜と豆腐のスープ とうもろこし	○	牛乳,豚ばら肉,豚肩,鶏もも肉,絹ごし豆腐,けずり	米,ごま油,砂糖,はちみつ,でんぷん	チンゲン菜,生姜,にんにく,玉葱,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,きくらげ,もやし,とうもろこし
4 金		カレーピラフ 白身魚のマヨネーズ焼き ズッキーニとチキンのスープ	○	牛乳,豚挽肉,ホキ,刻み大豆,鶏肉	米,オリーブ油,油,ノンエッグマヨ,じゃがいも,ABCマカロニ	玉葱,人参,マッシュルーム,グリーンピース,パセリ,にんにく,ズッキーニ,ぶなしめじ
7 月	七夕 七た 七た 七た	いわしのちしん寿司 七夕そうめん汁 星空ゼリー	○	牛乳,いわし,刻みのり,だし昆布,アガー	米,砂糖,でんぷん,油,星の麩,そうめん	生姜,人参,小松菜,大根,ねぎ,オクラ,干し椎茸,ぶどうジュース
8 火		ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ マッシュポテト焼き	○	牛乳,刻み大豆,豚挽肉,ベーコン,調製豆乳	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,じゃがいも	パセリ,にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,セロリ,キャベツ,きゅうり,レモン,ホールコーン
9 水		ごはん(木島平) あじフライ コーンサラダ なすとトマトのみそ汁	○	牛乳,あじフライ,絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌,けずり	米,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン,玉葱,なす,トマト,ねぎ
10 木	枝豆のさやもぎ (1年生)	中華丼 じゃがいもたらのピリ辛和え えだまめ	○	牛乳,豚肉,いか,たら	米,油,でんぷん,ごま油,じゃがいも,ノンエッグマヨ,砂糖	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,枝豆
11 金		手作りぶどうパン 夏野菜のポトフ フルーツボンチ	○	牛乳,ウィンナソーセージ,ベーコン	強力粉,砂糖,油	レーズン,人参,玉葱,かぼちゃ,キャベツ,ふき,セロリ,ズッキーニ,とうもろこし,枝豆,みかん缶,パイン缶,レモン
14 月		ごはん ししゃものガーリックパン粉焼き マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,ししゃも,赤味噌,白味噌,けずり	米,オリーブ油,乾パン粉,マカロニ,ノンエッグマヨ,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,きゅうり,玉葱,人参
15 火		ビスキュイパン ころも野菜の豆乳チャウダー 枝豆サラダ	○	牛乳,卵,鶏肉,調製豆乳	丸パン,バター,砂糖,小麦粉,油,じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,パセリ,枝豆,キャベツ,水菜,ホールコーン
16 水		ハムねぎチャーハン オクラ入り揚げようぎ きゅうりのナムル 玉ねぎとコーンの中華スープ	○	牛乳,ロースハム,豚挽肉,刻み大豆,わかめ,けずり	米,ごま油,でんぷん,餃子の皮,油,砂糖	玉葱,人参,ホールコーン,ねぎ,にんにく,生姜,キャベツ,ニラ,オクラ,もやし,きゅうり
17 木	給食終了 リザーブアイス	夏野菜カレー 野菜たっぷりボカシラダ リザーブアイス (豆乳アイス・みかんシャーベット)	○	牛乳,豚もも肉,豆乳アイス	米,油,じゃがいも,小麦粉,バター,砂糖,ごま油,白ごま	にんにく,生姜,玉葱,人参,トマト,ズッキーニ,かぼちゃ,なす,きゅうり,大根,水菜,万能ねぎ,みかんシャーベット

※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。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー609kcal、たんぱく質23.2g、脂質20.7g、食塩相当量2.0g

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

◎食事のお手伝い、どんなものがある?

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

レベル1 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう!



テーブルをきれいにする



おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

レベル2 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ!



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

レベル3 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ!



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



火を使った調理

国領小学校の食育

健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」をさまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得できるよう、楽しみながら行っています。

7月体験授業と給食のリザーブアイスです。

7/3(木) とうもろこしの皮むき 2年生

7/10(木) 枝豆のさやもぎ 1年生

生活科の授業で給食で食べる食材を使い、1・2年生が食育の学習を行います。



7/17(木) リザーブアイス

1学期給食終了日にリザーブ給食を行います。豆乳アイスとみかんシャーベットの2種類からあらかじめ食べたいものを選んでもらいます。