

令和6年7月 献立表

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	手作りパン	手作りパン ベーコン玉葱 ポークビーンズ フレンチサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、寒天 ゼラチン	強力粉、全粒粉、砂糖、油、じゃがいも	玉葱、にんにく、人参、トマト キャベツ、きゅうり、とうもろこし ぶどうジュース	614 kcal 25.5 g 22.3 g 1.8 g
2火		ツナピラフ 季節のグラタン コロコロスープ	○	牛乳、ツナ、豚肉、豆乳、チーズ、大豆 ウインナー、豆腐	米、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	にんにく、玉葱、赤パプリカ、しめじ とうもろこし、グリーンピース ズッキーニ、かぼちゃ、人参、セロリ	592 kcal 21.8 g 24.3 g 2.4 g
3水		ごはん あじフライ 野菜のごま和え 冬瓜汁	○	牛乳、まあじ、豚肉、豆腐、出し昆布	米、小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖	もやし、ほうれん草、人参、冬瓜 しめじ、ねぎ	558 kcal 26.3 g 18.1 g 2.0 g
4木		麻婆なす丼 青のり大豆 五目中華スープ	○	牛乳、豚肉、味噌、大豆、青のり、鶏肉	米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、人参、玉葱、筍 ねぎ、しいたけ、なす、ピーマン 白菜、もやし、きくらげ、小松菜	584 kcal 21.9 g 20.2 g 2.3 g
5金	七夕献立	七夕寿司 豆腐花シューマイ 天の川汁	○	牛乳、昆布、油揚げ、かまぼこ、豚肉 鶏肉、豆腐、出し昆布	米、砂糖、でんぶん、しゅうまいの皮、 そうめん、お麴	干ししいたけ、筍、人参、かんぴょう オクラ、玉葱、しょうが、大根、ねぎ 小松菜	592 kcal 26.2 g 16.8 g 3.0 g
8月		ねぎ塩ぶた丼 大根の梅サラダ 夏野菜のみそ汁	○	牛乳、豚肉、おかか、油揚げ、豆腐、味噌	米、ごま油、砂糖、でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、玉葱、人参、ねぎ えのき、レモン、こねぎ、大根、もやし キャベツ、きゅうり、梅肉、かぼちゃ なす	568 kcal 27.5 g 17.1 g 2.5 g
9火		ごはん いかのレモンソースがけ 海藻サラダ トマト入りスープ	○	牛乳、いか、海藻ミックス	米、でんぶん、砂糖、油	しょうが、レモン、白菜、もやし、人参 きゅうり、玉葱、にんにく、トマト キャベツ	502 kcal 20.4 g 14.1 g 2.2 g
10水	納豆の日	ごはん スタミナ納豆 鯖のピリ辛焼き 干種和え すまし汁	○	牛乳、鶏肉、納豆、さば、油揚げ、豆腐 わかめ	米、ごま油、砂糖、こんにやく、ごま	しょうが、にんにく、人参、こねぎ ねぎ、ほうれん草、白菜、えのき	602 kcal 31.1 g 23.3 g 2.6 g
11木		ガーリックトースト タンダーチキン ポテトサラダ レンズ豆のスープ	○	牛乳、鶏肉、豆乳、レンズまめ	食パン、ノンエッグマヨネーズ、油 じゃがいも	にんにく、人参、きゅうり、玉葱 しめじ、小松菜	518 kcal 22.5 g 26.3 g 2.9 g
12金	沖縄郷土料理	ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー もずくスープ パイナップル	○	牛乳、豚肉、刻み昆布、豆腐、おかか 卵、もずく	米、油、砂糖	しょうが、人参、もやし、キャベツ、 ゴーヤ、小松菜、えのき、ねぎ パイナップル	535 kcal 25.2 g 17.6 g 2.7 g
16火		焼き豚チャーハン 白菜中華風漬け もやしの豆乳 タンタンスープ	○	牛乳、焼き豚、豚肉、味噌、豆乳	米、米粒麦、ごま油、砂糖、油、春雨 ごま	にんにく、人参、ねぎ、グリーンピース 白菜、きゅうり、しょうが、玉葱 もやし、小松菜	525 kcal 20.9 g 19.4 g 2.6 g
17水		冷やし中華 みそポテト 小玉すいか	○	牛乳、ロースハム、錦糸卵、味噌	生中華めん、ごま油、砂糖、ごま じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	人参、もやし、きゅうり、しょうが 小玉すいか	622 kcal 21.9 g 22.2 g 4.0 g
18木	リザーブ給食	りんごジュース 夏野菜カレー チップスサラダ リザーブアイス		豚肉	米、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖 豆乳アイス	りんごジュース、にんにく、しょうが セロリ、人参、玉葱、トマト、かぼちゃ なす、ピーマン、ズッキーニ、チャツネ ごぼう、れんこん、キャベツ、きゅうり 赤パプリカ、ガリガリ君 みかんシャーベット	666 kcal 11.4 g 18.3 g 1.4 g

7月18日リザーブ給食

今学期最後の給食はリザーブ給食です。

今回はデザートのアイスが3つの中から選ぶ形になっています。

食べたいアイスを選んだら当日まで忘れないように覚えておいて

くださいね！

* 当日は自分の選んだアイスを確認してから食べましょう。

みんなと同じ献立

- ・りんごジュース
- ・夏野菜カレー
- ・チップスサラダ
- ・リザーブアイス
- ・豆乳アイス
- ・みかんシャーベット
- ・ガリガリ君（ソーダ）



夏休みも規則正しい生活習慣を！

夏休み中はどうしても生活習慣が乱れやすくなります。元気に夏休みを過ごすには、

1. 早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムが崩れると「夏バテ」を起こしやすくなります。夏休み中は夜更かしをしないで、

朝ごはんもしっかり食べましょう。

2. 冷たいものとりすぎに注意

夏は冷たいアイスや飲み物がより美味しく感じるかと思いますが、冷たいものはとりすぎると

おなかに負担がかかり食欲が落ちてしまいます。また、甘いジュースは糖分がたっぷりなので、

おなかがいっぱい感じやすくなります。アイスやジュースの取りすぎには注意しましょう。

3. こまめな水分補給

のどの渇きを感じた時には既に脱水が始まっている証拠です。のどが渇いていなくても、

こまめな水分補給が大切です。

