



7月献立表



令和6年度調布市立滝坂小

学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | 赤の仲間血や肉になる | 黄の仲間熱や力の元になる | 緑の仲間の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|-----|---|----|------------------------------|------------------------------------|---|------------------|
| 1月 | ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒めきのこけんちん汁 | ○ | 牛乳 豚ばら肉 生揚げ 赤味噌鶏肉 油揚げ | 米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも | 生姜 ビーマン キャベツ 人参干し椎茸 大根 小松菜 えのきしめじ ねぎ | 584kcal 23.6g |
| 2火 | シナモントースト 豆腐のストロガノフハニーサラダ | ○ | 牛乳 豚肉 押し豆腐 | 食パン マーガリン グラニュー糖油 砂糖 小麦粉 じゃがいもはちみつ | にんにく 玉葱 人参 キャベツグリーンピース マッシュルーム もやし | 685kcal 24.2g |
| 3水 | ドライカレー若布とコーンのサラダ 枝豆 | ○ | 牛乳 豚挽肉 刻み大豆 生わかめ | 米 小麦粉 油 砂糖 | にんにく 生姜 玉葱 人参 りんごグリーンピース ホールコーン(冷キャベツ) もやし えだまめ | 596kcal 24.1g |
| 4木 | ゆかりと枝豆のごはんししゃもの フライ野菜のおろし和え メロン | ○ | 牛乳 ししゃも おかか | 米 もち米 小麦粉 生パン粉パン粉 油 | ゆかり 冷凍枝豆 きゅうり 小松菜もやし 人参 なめこ えのき 大根メロン | 562kcal 24.5g |
| 5金 | 天の川ラーメンじゃが芋の春巻き きゅうりのピリ辛漬け | ○ | 牛乳 焼き豚 なたと ベーコン | 蒸し中華めん 油 ごま油じゃがいも でんぷん春巻きの皮 小麦粉 砂糖 | たけのこ ほうれんそう もやし 玉葱人参 生姜 にんにく ねぎ エリンギきゅうり | 521kcal 20.7g |
| 8月 | 玉ねぎマフィン きゃべつのクリーム煮ひじきサラダ | ○ | 牛乳 調製豆乳 鶏肉 干ひじきハム | 砂糖 油 メープルシロップ 小麦粉 じゃがいも マーガリン ごま油 | 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ大根 水菜 生姜 ねぎ | 631kcal 19.6g |
| 9火 | ごはん 鯖のカレー揚げささ身と水菜の 梅肉和え具だくさん味噌汁 | ○ | 牛乳 鯖 鶏肉ささ身 油揚げ赤味噌 白味噌 | 米 小麦粉 ごま油 砂糖 | 水菜 もやし キャベツ 梅肉 かぼちゃ 人参 大根 ねぎ ほうれんそうしめじ | 661kcal 30.6g |
| 10水 | スパゲッティミートソースひじきと 枝豆のサラダとうもろこし | ○ | 牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ひじき白いんげん豆 | スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 | にんにく 生姜 玉葱 人参マッシュルーム セロリ バジルパセリ 冷凍枝豆 小松菜 キャベツコーン とうもろこし | 629kcal 27.7g |
| 11木 | 親子丼冬瓜とトマトのスープ | ○ | 牛乳 鶏肉 卵 刻みのりベーコン | 米 糸こんにゃく 砂糖 でんぷん | 玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピースとうがん トマト | 555kcal 22.7g |
| 12金 | にんにくチャーハンいかのねぎ塩焼き じゃが芋と野菜のスープ冷凍みかん | ○ | 牛乳 豚肉 いか 鶏肉 | 米 マーガリン 油 砂糖白ごま ごま油 じゃがいも | にんにく 葉ねぎ 生姜 ねぎ 人参玉葱 キャベツ 冷凍みかん | 556kcal 26.5g |
| 16火 | クッパ 肉団子の甘酢あんかけパンサンスー | ○ | 牛乳 豚ばら肉 卵 鶏挽肉豚挽肉 刻み大豆 調製豆乳ハム | 米 白ごま 砂糖 でんぷん 春雨ごま油 油 | 筍 人参 玉葱 干し椎茸 白菜 小松菜ねぎ にんにく きゅうり キャベツもやし | 633kcal 26.1g |
| 17水 | カレーピラフ 鶏肉のコーンフレーク焼きまたは鶏肉の から揚げグリーンサラダ サイダーポンチ | ○ | 牛乳 豚挽肉 鶏むね肉 | 米 油 マヨネーズ パン粉コーンフレーク 砂糖 白玉団子 | 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツパロッキリー きゅうり もやし みかんパイナップル りんご | 751kcal 28.9g |

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。
※枝豆・じゃが芋は市内産の野菜を使用します。

リザーブ給食の献立

★共通の献立 カレーピラフ・グリーンサラダ・サイダーポンチ・牛乳 ★選ぶ献立 ①鶏肉のコーンフレーク焼き ②鶏肉の唐揚げ

親子料理教室のお知らせ夏休み親子料理教室「木島平の野菜をたくさん使った給食をつくろう」対象
小学3年生から中学3年生とその保護者

日時 7月30日(火)～8月2日(金) 午前10時から午後2時定員 各日8組



