



上ノ原小学校 7月給食だより



目標	係の仕事をしちんとしよう		・身支度を手早く整える ・正しく配膳（食器の並べ方）をする ★安全な給食の仕組みを知る			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1水	混ぜ混ぜビビンバ トックスープ 大根と茎わかめのサラダ	○	世界の料理 韓国	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 のり、とりにく、 くきわかめ	おこめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、トック	にんにく、ぜんまい、 にんじん、ほうれんそう、 だいずもやし、だいこん、 ちんげんさい、しいたけ、 ねぎきゅうり
2木	トマト担々めん ハムときゅうりの中華あえ くだもの（メロン）	○	トマト メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こうやどうふ、みそ、 ハム、いとかなてん	ちゅうかめん、あぶら、 ラード、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、 しいたけ、トマト、もやし、 にら、ねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな、 きゅうり、メロン
3金	梅じゃこごはん さけのカレー風味焼き いろどりきんぴら モロヘイヤスープ	○	モロヘイヤ	ぎゅうにゅう、じゃこ、 さけ、ぶたにく、とりにく	おこめ、ごま、ごまあぶら、 こんにゃく、さとう、 はるさめ	うめ、ごぼう、にんじん、 パプリカ、モロヘイヤ
6月	タコライス 沖縄もずくスープ シークワサーージュレ	○	沖縄料理	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、チーズ、もずく、 とうふ、かなてん	おこめ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリー、 キャベツ、もやし、えのき、 あさつき、レモン、 シークワサーージュース
7火	うなちらし 野菜のわさびじょうゆあえ 七夕そうめん汁 れいとうみかん	○	7月7日 七夕	ぎゅうにゅう、うなぎ、 かまぼこ、のり、とりにく	おこめ、さとう、さとう、 かたくりこ、そうめん	しいたけ、にんじん、 かんぴょう、きぬさや、 キャベツ、こまつな、 きゅうり、だいこん、 たけのこ、ねぎ、みかん
8水	えだまめごはん とりにくと夏野菜の甘酢あんかけ ズッキーニのスープ	○	えだまめ ズッキーニ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム	おこめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも	にんじん、えだまめ、しょうが、 パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 にんにく、ズッキーニ、えのき
9木	ガーリックトースト ラタトゥイユ チップスサラダ ゆでとうもろこし	○	トマト ズッキーニ きゅうり	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく	しよくパン、バター、 オリーブオイル、さとう、 さつまいも、あぶら	にんにく、パセリ、たまねぎ、 なす、ズッキーニ、パプリカ、 セロリー、にんじん、かぼちゃ、 トマト、れんこん、キャベツ、 きゅうり、みずな、コーン
10金	ごはん・スタミナ納豆 さばのごまだれ焼き 小松菜とオクラの梅おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	○	7月10日は 納豆の日	ぎゅうにゅう、とりにく、 なっとう、みそ、さば、 おかか、とうふ、わかめ	おこめ、ごまあぶら、 さとう、ごま、じゃがいも	ねぎ、しょうが、こまつな、 もやし、きゅうり、オクラ、 うめ、にんじん、だいこん
13月	マーボー春雨丼 海そうサラダ フルーツ（小玉スイカ）	○	ピーマン きゅうり すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、わかめ	おこめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ、 はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、ピーマン、たけ のこ、しいたけ、もやし、 きゅうり、すいか
14火	木島平村のごはん ささみのみそチーズ焼き 切干大根とツナのサラダ 小松菜のすましじる	○	きゅうり	ぎゅうにゅう、とりにく、 白みそ、チーズ、ツナ、 とうふ、あぶらあげ	おこめ、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、 きりぼしだいこん、 にんじん、きゅうり、 こまつな、えのき、ねぎ
15水	【みんなが同じ料理】 お茶 カレーライス カラフルサラダ 【えらぶ料理】 (主菜)ハンバーグ・フライドチキン (デザート)豆乳アイス みかんシャーベット		リザーブ給食	ぶたにく、とりにく	おこめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、こむぎこ、 マーガリン、かたくりこ、 オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、にんにく、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、パプリカ、 とうもろこし、レモン

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「米・えのき・ズッキーニ」の予定です。

人気の給食レシピ

ねぎしおぶた丼



材料 2人分			作り方
具	玉ねぎ	80 g	①玉ねぎはうす切り、ぶたこま肉は食べやすい大きさに切ります。 ②にんにく、しょうがはおろして（なければチューブのもの）、ねぎはあらみじん切りにします。 ③②と☆の調味料を混ぜて、ぶたこま肉にまんべんなくつけます。（10分ほど置く） ④フライパンにサラダ油をひき、③をいため火が通るまでいためます。 ⑤最後に、水でといたかたくり粉を加えて完成です。
	ぶたこま肉	90 g	
	にんにく	1 g	
	しょうが	1 g	
	☆ねぎ	8 g	
	☆さけ	5 g	
	☆しお	1.5 g	
	☆さとう	3 g	
	☆白すりごま	2 g	
	サラダ油	2 g	
肉の下味	かたくり粉	1 g	
	水	5 g	

平均栄養価

エネルギー 586kcal たんぱく質 23.0 g
脂質 22.0g 食塩相当量 2.4g

お知らせ



学校給食65周年記念 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる
給食の楽しい展示がいっぱい！

日時：令和8年8月4日(火)9:30～16:00

8月5日(水)9:30～12:00

会場：調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー
調布駅広場口から徒歩4分

入場無料