

7月

こんだてひょう

<12回>

2025年7月

調布市立若葉小学校

日	曜	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	チリビーンズライス きんぴらサラダ すいか		牛乳 豚肉 大豆 きんぴら	米 麦 油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	601	21.7
2	水	中華丼 わかめスープ とうもろこし		牛乳 えび 豚肉 いか うずら卵 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ きくらげ とうもろこし	558	26.3
3	木	ミートドッグ コーンフレークサラダ ウインナーと野菜のスープ		牛乳 豚肉 チーズ ウインナー	パン 油 小麦粉 さとう コーンフレーク じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 にんにく とうもろこし	543	23.5
4	金	冷やし中華 豚肉のスタミナ炒め 夏みかんとぶどうのジュレ		牛乳 ハム 豚肉	中華めん さとう 油	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 夏みかん ぶどうジュース	581	25.7
7	月	七夕寿司 千草焼き お星さまのすまし汁		牛乳 のり 鶏肉 たまご	米 さとう 油 星形トッポギ	たけのこ にんじん 干しいたけ おくら 玉ねぎ しめじ ねぎ 大根	561	24.2
8	火	鶏飯(けいはん) きびなこのたんかんソースかけ 大根サラダ 冷凍みかん		牛乳 鶏肉 きびなこ	米 ごま でんぷん 油 さとう	たくあん ごぼう にんじん ねぎ 小松菜 しょうが たんかん ジャム 大根 きゅうり キャベツ 冷凍みかん	585	22.2
9	水	シナモントースト トマトシチュー ツナコーンサラダ		牛乳 豚肉 ツナ	パン マーガリン さとう 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト 小松菜 白菜 きゅうり とうもろこし	590	20.0
10	木	メキシカンライス ボヨ・コン・ヒトマテ コーンサラダ レンズ豆のスープ		牛乳 ウインナー 鶏肉 レンズ豆	米 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ マッシュルーム とうもろこし にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり	606	24.3
11	金	酢豚丼 チンゲン菜のスープ ナタデココフルーツ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 でんぷん 油 さとう	しょうが 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 干しいたけ たけのこ チンゲン菜 にんじん とうもろこし 桃缶 バイン缶 りんご缶 みかん缶 ナタデココ	667	26.1
14	月	木島平のごはん 西湖豆腐(シーホー豆腐) 春雨サラダ 冷凍みかん		牛乳 豚肉 豆腐	米 油 さとう でんぷん 春雨	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん トマト ニラ キャベツ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	626	24.1
15	火	夏野菜カレーライス こんにゃくサラダ リザーブデザート (みかんシャーベット か ガリガリ君ソーダ)		牛乳 豚肉	米 油 小麦粉 マーガリン さとう アイス	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす スツキーニ こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	688	20.6
16	水	梅じゃこごはん いわしのかば焼き きゅうりの塩昆布和え すまし汁		牛乳 じゃこ いわし 昆布	米 ごま でんぷん 油 さとう	梅干し しょうが きゅうり キャベツ にんじん 大根 小松菜 ねぎ	585	22.6

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

調布市教育委員会よりお知らせ

夏休み親子料理教室

「木島平村の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

対象：小学3年生から中学3年生とその保護者(2人1組)

日時：8月5日(火)～8日(金)

午前10時から

場所：文化会館たづくり 10階調理室

内容：手作り枝豆チーズパン 夏野菜のボトフ

オニオンドレッシングサラダ 木島平村のりんごゼリー

※申込方法等、詳細は市報ちょうふ7月5日号をご覧ください。