7月 献 立 表

令和元年度　　調布市立第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1 月	ごはん	○		米	
	魚のごまだれかけ		さば・みそ	砂糖・ごま	
	おひたし			砂糖	**こまつな**・もやし・にんじん
	はっと汁			米粉パウダー・かたくり粉	にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ
2 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	鶏肉・凍り豆腐	米・おおむぎ・砂糖	しょうが・にんじん・たけのこ・干し椎茸・さやいんげん
	ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも	かたくり粉・ぎょうざの皮・油	しそ葉
	野菜の辛子じょうゆかけ				キャベツ・**こまつな**・もやし・にんじん
	もずく入りみそ汁		もずく・みそ	じゃがいも	玉葱・えのきたけ
3 水	セサミトースト	○		食パン・マーガリン・グラニュー糖・白すりごま	
	ひよこ豆と野菜のスープ		鶏肉・ひよこまめ	さつまいも	玉葱・にんじん・キャベツ・パセリ
	フルーツジュレ		アガー	砂糖	みかん缶・りんご缶・パイン缶
4 木	冷やし中華	○	鶏肉	中華めん・ごま油・白すりごま・砂糖	にんじん・もやし・きゅうり
	もぎたて枝豆　**2年生 枝豆さやもぎ**				**えだまめ**
	豆腐とわかめのスープ		鶏肉・豆腐・わかめ	ごま油	にんじん・えのきたけ・ねぎ・しょうが
5 金	七夕寿司	○	ツナ・たまご・刻みのり	米・砂糖・炒め油	しょうが・にんじん・さやえんどう
	肉団子の真珠蒸し　**七夕献立**		豚肉	もち米・かたくり粉・ごま油	玉葱・干し椎茸・ねぎ
	天の川汁		鶏肉・かまぼこ	そうめん	にんじん・干し椎茸・えのきたけ・オクラ・ねぎ
8 月	トマト担担麺	○	豚肉	蒸し中華めん・ごま油・砂糖・ごま	しょうが・にんにく・ねぎ・たけのこ・**トマト**・もやし・にら
	ゆでとうもろこし　**2年生 とうもろこし皮むき**				とうもろこし
	鶏と水菜のスープ		鶏肉	かたくり粉	にんじん・だいこん・はくさい・水菜・ホールコーン・ねぎ
9 火	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米・サラダ油・砂糖・かたくり粉・ごま	にんにく・しょうが・玉葱・こねぎ
	若芽ときのこの中華スープ		鶏肉・油揚げ・わかめ	ごま油	にんじん・玉葱・えのきたけ・ぶなしめじ・しょうが
	冷凍みかん				みかん
10 水	ごはん	○		米	
	あじフライ		あじ	小麦粉・パン粉・サラダ油	
	和風ポテトサラダ		干ひじき・おかか	じゃがいも・ごま油	さやいんげん・にんじん
	なすと油揚げのみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ		**なす**・**こまつな**・ねぎ
11 木	ホットドック	○	ウィンナー	コッペパン	キャベツ
	鶏肉のポトフ		ベーコン・鶏肉	じゃがいも	にんじん・玉葱・キャベツ・セロリー・パセリ
	果物（プラム）				プラム
12 金	ジャンバラヤ	○	豚肉	米・オリーブ油	玉葱・にんじん・ピーマン・**トマト**・ホールコーン
	鶏のから揚げ		鶏肉	砂糖・かたくり粉・小麦粉・サラダ油	しょうが
	トマトと卵のスープ		ウィンナー・たまご	サラダ油・かたくり粉	にんじん・玉葱・**トマト**・パセリ
16 火	夏野菜のカレーライス	○	ベーコン・鶏肉	米・サラダ油・マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・セロリー・玉葱・にんじん・**トマト** ズッキーニ・**なす**・**かぼちゃ**・さやいんげん
	コーンサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉葱
	すいか				小玉すいか
17 水	さんまのひつまぶし風	○	さんま	米・かたくり粉・油・砂糖	こねぎ
	冬瓜のそぼろ煮		豚肉・生揚げ	サラダ油・こんにゃく・砂糖・かたくり粉	しょうが・とうがん・にんじん・たけのこ・玉葱・干し椎茸
	わかめとじゃこのサラダ		じゃこ・わかめ	サラダ油・ごま油・砂糖・ごま	だいこん・きゅうり・にんじん・玉葱

リザーブ給食

18 木	**＜みんな同じメニュー＞**	○			
	コールスロー			サラダ油・砂糖	キャベツ・ホールコーン・にんじん・玉葱
	白いんげんのポタージュ		ベーコン・いんげんまめ・調製豆乳・豆乳クリーム	炒め油・じゃがいも	玉葱・パセリ
	＜選ぶ主食＞				
	ナンピザトースト		ベーコン・シュレッドチーズ	ナン・サラダ油	にんにく・玉葱・マッシュルーム・ピーマン
	ナンカレートースト		豚肉・シュレッドチーズ	ナン・サラダ油・小麦粉	玉葱・にんじん
	＜選ぶデザート＞				
	みかんシャーベット				みかんシャーベット
	りんごシャーベット				りんごシャーベット

＊材料の都合などにより，献立を変更する場合があります。御了承ください。

＊今月の地場野菜…小松菜，なす，枝豆，トマト，かぼちゃ（地場産の食材は，**太字**にしてあります）

「第4回　全国子ども和食王選手権」(農林水産省主催)
参　加　者　募　集！！

農林水産省ではユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の普及・継承を推進するため，「全国子ども和食王選手権」を開催します。今年度は「和食お絵かき部門」「和食王部門」「和食フォト部門」の3部門で行われます。応募方法や詳細については別紙配布の御案内，もしくは下記ホームページを御覧ください。

https://washoking.maff.go.jp　　農林水産省食料産業局