7月 献 立 表

令和４年度　　調布市立第二小学校

家庭数

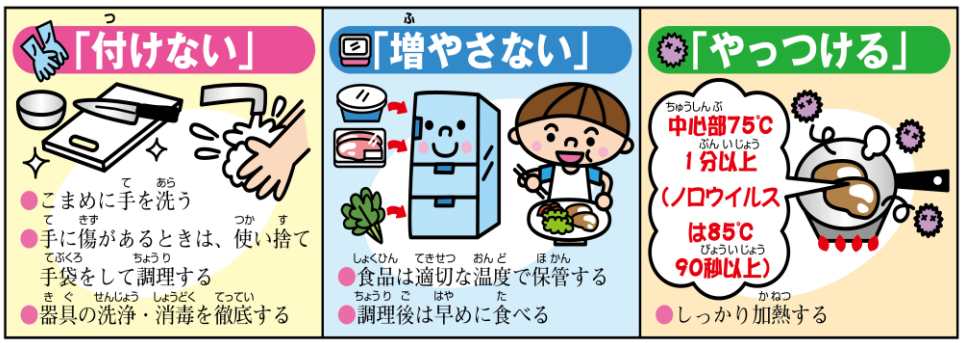
日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1 金	トマト担担麺	○	豚ひき肉・だしこんぶ	蒸し中華めん・ごま油・砂糖・練りごま・白すりごま	しょうが・にんにく・ねぎ・たけのこ・トマト・トマト缶詰・もやし・にら
	オクラと海藻のサラダ		海藻ミックス　2年生 とうもろこし皮むき	サラダ油・砂糖・ごま油	オクラ・人参・キャベツ・こまつな
	茹でとうもろこし				とうもろこし
4 月	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッペパン	キャベツ
	夏野菜とひよこ豆のﾄﾏﾄ煮		鶏モモ肉・ひよこまめ	オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・マーガリン・サラダ油	にんにく・玉葱・人参・ズッキーニ・**なす**・赤ピーマン・黄ピーマン・トマト缶詰・トマトジュース・パセリ
	シーザー風サラダ			サラダ油・オリーブ油・砂糖・サイコロパン粉	キャベツ・人参・きゅうり・にんにく
5 火	ゆかりごはん	○		米	
	さばの文化干し焼き		さば文化干し		
	野菜のごまあえ			砂糖・ごま油・白すりごま・練りごま	キャベツ・もやし・きゅうり・人参
	なすとかぼちゃの味噌汁		さば節・合わせ味噌		**なす**・**かぼちゃ**・玉葱・えのきたけ・ねぎ
6 水	ハヤシライス	○	豚肩肉・生クリーム	米・押麦・サラダ油・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参
	夏野菜サラダ			サラダ油・砂糖	ズッキーニ・きゅうり・コーン・黄ピーマン・赤ピーマン・えだまめ
	冷凍みかん				みかん
7 木	七夕そうめん	○	だしこんぶ・本鰹厚削り	そうめん・砂糖	人参・オクラ・こねぎ
	天ぷら（さつまいも・きす）		きす　七夕	さつまいも・小麦粉・かたくり粉・揚げ油	
	枝豆サラダ		鶏若鶏肉ささ身	砂糖・サラダ油	キャベツ・もやし・人参・えだまめ
8 金	プルコギ丼	○	豚肩肉	米・押麦・油・砂糖・かたくり粉・白いりごま・ごま油	にんにく・しょうが・玉葱・人参・もやし・りんご・にら
	大根とわかめの中華スープ		削り節・絹ごし豆腐・わかめ	ごま油・白いりごま	だいこん・はくさい・こまつな・冷凍ホールコーン・ねぎ
	りんごジュレ		アガー	砂糖	りんごジュース・りんご(レトルト)
11 月	こぎつねごはん	○	鶏ひき肉・油揚げ	米・砂糖	人参・さやいんげん
	あじのさんが焼き		あじのすり身・米みそ	かたくり粉	ねぎ・しょうが・しそ葉
	冬瓜汁		本節中厚削・豚モモ肉・絹ごし豆腐	かたくり粉	人参・干し椎茸・とうがん・こまつな・しょうが汁
	すいか				小玉すいか
12 火	ごはん	○		米	
	黒酢の酢豚		豚肩肉	かたくり粉・油・**じゃがいも**・砂糖	しょうが汁・ピーマン・玉葱・人参・たけのこ
	汁ビーフン		豚モモ肉	ビーフン	人参・たけのこ・きくらげ・キャベツ・しょうが汁
13 水	ジャンバラヤ　サッカー長友選手専属シェフ考案メニュー	○	豚ももひき肉	米・オリーブ油	玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・ホールコーン
	かまぼこグラタン		いんげんまめ・かつお節・無調整豆乳シュレッドチーズ・板なしかまぼこ	炒め油	しょうが・にら・キャベツ
	ジュリエンヌスープ		鶏モモ肉	サラダ油	にんにく・玉葱・セロリー・人参・キャベツ
14 木	奄美の鶏飯　食育の日 鹿児島県郷土料理	○	鶏肉ささ身・たまご	米・炒め油	たくあん・人参・干し椎茸・しょうが・こねぎ
	きびなごのごま揚げ		きびなご	小麦粉・黒いりごま・揚げ油	
	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・人参
15 金	**リザーブ給食**				
	《みんな同じメニュー》	○			
	カラフルサラダ			サラダ油・砂糖	きゅうり・人参・ホールコーン・黄ピーマン・赤ピーマン
	お豆のスープ		ベーコン・ひよこまめ・レンズまめ	炒め油	にんにく・人参・玉葱・キャベツ
	《選ぶ主食》				
	フォカッチャのツナカレー焼き		ツナ	フォカッチャ・ノンエッグマヨネーズ	玉葱・パセリ
	フォカッチャのマヨコーン焼き			フォカッチャ・ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン・玉葱
	《選ぶデザート》				
	ぶどうシャーベット			ぶどうシャーベット	
	ソーダシャーベット			ソーダシャーベット	

＊今月の地場野菜…なす・かぼちゃ・じゃがいも（献立上で太字の箇所です）

＊材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

食中毒予防の３原則

食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」



気温が高くなる夏は食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。お弁当や、スーパー等でお買い物をした食材を持ち歩くときは、保冷剤を活用するなど、温度が上がらないように気を付ける必要があります。食中毒予防の３原則を守り、元気に過ごしましょう。