



日	こんだて	エネルギー たんぱく質
1水	ごはん	438 kcal
	とうふハンバーグ	12.8 g
	うめ のりあえ	
	さつまいもの あまに	
2木	しょくパン・ママレードジャム	437 kcal
	とりにくと ポテトのクリームに	16 g
	パリパリサラダ	
	パインかん	
3金	むぎごはん	529 kcal
	ヤンニョムチキン	13.6 g
	チョレギサラダ	
	れいとうグレープフルーツ	
6月	ごはん	534 kcal
	しおマーボー豆腐	15 g
	わかめサラダ	
	だいがくいも	
7火	ごはん	547 kcal
	チキンと やさいのトマトに	15.9 g
	ほしのコロッケ	
	パインゼリー	
8水	ごはん	460 kcal
	ぶたの すきに	14.4 g
	キャベツの おかかあえ	
	オレンジゼリー	

※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。

日	こんだて	エネルギー たんぱく質
9木	わかめごはん	502 kcal
	ししゃもの からあげ	16 g
	カレーにくじゃが	
	だいこんサラダ	
10金	ごはん	465 kcal
	ホイコーロー	16.1 g
	ちゅうかあえ	
	あんにんどうふ	
13月	ごはん	528 kcal
	ミニはるまき	15 g
	ぶたにくと なすの みそいため	
	ストロベリーゼリー	
14火	ごはん	519 kcal
	さばのタンドリーグリル	18.5 g
	ブロッコリーのソテー	
	コールスローサラダ	
15水	プレーンパン	476 kcal
	ミートボールのトマトに	16.6 g
	ツナサラダ	
	フルーツヨーグルト	
16木	ごはん	501 kcal
	いかメンチカツ	11.4 g
	キャベツの さっぱりあえ	
	かぼちゃの ようふう	



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

イベント内容

- 昔と今の給食をくらべてみよう！
- 回転釜体験
- 献立、地場野菜コーナー
- 魚つりゲーム・豆つかみゲームなど




ぜひみなさんでお越しください！



「夏休み親子料理教室」

木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう

日時：令和8年8月4日(火)～7日(金)10:00～

場所：文化会館たづくり 10階調理室

対象：市内在住小学3年生から中学3年生と
保護者(2人1組)

内容：木島平のごはん
野菜の豚肉巻き
油揚げのサクサクサラダ
なめことなすのみそ汁
木島平村のりんごゼリー
野沢菜漬け

※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。



給食の持ち物

ランチョンマット

食具
(はし・スプーン等)

給食用
ハンカチ

マスク

給食袋



忘れずに、
持ってきて
ください

水筒

