



7月給食カレンダー



令和2年度

調布市立第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	お赤飯(せきはん) 鶏の三小焼(さんしょうやき) 切干大根の酢の物	○	牛乳, ささげ, 鶏モモ肉, ロースハム 開校記念日	米, もち米, 黒ごま, ごま油, 砂糖	玉葱, にんにく, 生姜, 切干大根, キャベツ, きゅうり, 人参	569 kcal 22.5 g
2木	ナスとトマトのスパゲティ ズッキーニのソテー キャラットケーキ	○	牛乳, ベーコン, ロースハム, 卵	スパゲッティ(卵なし), 油, オリーブ油, 砂糖, プレミックス粉(卵・乳なし), バター(乳)	ナス, にんにく, 玉葱, トマト, ホールトマト, パセリ, スズッキーニ, ホールコーン, マッシュルーム, パプリカ(赤), 人参	633 kcal 20.4 g
3金	ごはん あじフライ コーンサラダ	○	牛乳, あじ	米, 小麦粉, 油, 砂糖, 米生パン粉(卵・大豆・乳なし), 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン, 玉葱	627 kcal 24.5 g
6月	カレーピラフ ポテトオムレツ キャベツのスープ	○	牛乳, 豚挽肉, ベーコン, 卵 	米, オリーブ油, 油, じゃがいも	玉葱, 人参, マッシュルーム, グリーンピース, ホールコーン, パセリ, キャベツ	634 kcal 23.8 g
7火	七夕そうめん さつまいもときずの天ぷら 大根サラダ	○	牛乳, 厚削り, きず 七夕(たなばた)	そうめん, 星の麩, 砂糖, 小麦粉, さつまいも, 油	オクラ, 大根, 人参, きゅうり	521 kcal 20.7 g
8水	チーズカレーフォカッチャ コーンクリームシチュー グリーンサラダ	○	牛乳, 豚挽肉, 刻み大豆, 牛乳, ピザ チーズ, 鶏モモ肉, 生クリーム	フォカッチャ(卵・乳なし), 油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも, バター(乳)	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ, クリームコーン, ホールコーン, キャベツ, 水菜, きゅうり	634 kcal 24.1 g
9木	ごはん 手作りコロッケ 小松菜の和え物	○	牛乳, 白いんげんまめ, 豚挽肉	米, じゃがいも, 油, 小麦粉, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし), 米生パン粉(卵・大豆・乳なし), 砂糖	人参, 玉葱, ホールコーン, 小松菜, もやし	654 kcal 19.3 g
10金	ごはん 納豆味噌 いかのかりんと揚げ こんにやくサラダ フルーツマト	○	牛乳, 挽きわり納豆, 豚挽肉, 赤味噌, いか, 生わかめ	米, 砂糖, でんぷん, 油, ごま油, 潮菜 こんにやく	ねぎ, キャベツ, ブロッコリー, 人参, ミディトマト	613 kcal 24.1 g
13月	豚キムチ丼 ワンタンスープ 梅ゼリー	○	牛乳, 豚肩ロース, 豚挽肉, アガー	米, 炒め油, しらたき, 砂糖, ワンタンの皮, ごま油	玉葱, 人参, キムチ, ニラ, もやし, ほうれんそう, たけのこ, ねぎ, 梅みつ	654 kcal 19.9 g
14火	冷やし中華 マンダイとじゃがいもの変わり味噌和え	○	牛乳, ロースハム, 厚削り, だし昆布, マンダイ, 赤味噌	冷凍中華めん, ごま油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, 油	もやし, 人参, きゅうり	721 kcal 28.6 g
15水	ピスキューイハン ポトフ コーンサラダ	○	牛乳, 卵, 鶏モモ肉, ウィンナーソーセージ	丸パン, バター(乳), 砂糖, 小麦粉, じゃがいも, 油	人参, 玉葱, キャベツ, もやし, ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり, ホールコーン	559 kcal 19.2 g
16木	ごはん ししゃものパリパリ揚げ 酢の物 具だくさんみそ汁	○	牛乳, ししゃも, 赤味噌, 白味噌	米, しゅうまいの皮, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	大葉, キャベツ, もやし, 大葉, キャベツ, もやし, ほうれんそう, きゅうり, 人参, 大根, ねぎ, 小松菜, ぶなしめじ	548 kcal 19.2 g
17金	魯肉飯(ルーローハン) 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚ばら肉, 豚肩, 絹ごし豆腐 世界の料理「台湾」	米, ごま油, 砂糖, はちみつ, でんぷん	チンゲン菜, 生姜, にんにく, 玉葱, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, 国産きくらげ, 人参, 大根, もやし	572 kcal 21.6 g
20月	トマト担々麺(たんたんめん) ひじきと豆のサラダ	○	牛乳, 鶏挽肉, だし昆布, 干ひじき, 赤いんげん豆	蒸し中華めん(卵なし), ごま油, 練りごま(白), 白すりごま, 砂糖, 油	にんにく, 生姜, たけのこ, もやし, ニラ, ねぎ, トマト, ホールトマト, 枝豆, 小松菜, ホールコーン	585 kcal 23.7 g
21火	もずくジュース 沖縄アースー汁 紫いもアンダーギー	○	牛乳, 豚ばら肉, 沖縄もずく, 木綿豆腐, 油揚げ, ひとえぐさ, 赤味噌, 白味噌 郷土料理「沖縄県」	米, 油, 紫いもペースト, でんぷん, 砂糖 	人参, 干し椎茸, こねぎ, 大根, えのきたけ, ねぎ	611 kcal 17.8 g
22水	麻婆茄子丼(マーボーなすどん) わかめと豆腐の中華スープ メロン	○	牛乳, 豚挽肉, 赤味噌, 鶏モモ肉, 生わかめ, 絹ごし豆腐, けすり	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, たけのこ, ねぎ, なす, もやし, 生姜, メロン	593 kcal 22.7 g
27月	ガーリックトースト マカロニのクリーム煮 こんにやくサラダ	○	牛乳, 鶏こま肉, 牛乳, 生クリーム	ソフトフランスパン, バター(乳), 油, じゃがいも, マカロニ, 小麦粉, 潮菜こんにやく, ごま油, 砂糖	にんにく, パセリ, 玉葱, 人参, マッシュルーム, キャベツ, もやし, きゅうり	541 kcal 17.8 g
28火	ひつまぶし 枝豆サラダ すまし汁 とうもろこし 	○	牛乳, うなぎかば焼き, 刻みのり, 絹ごし豆腐	米, ざらめ, でんぷん, サラダ油, 砂糖 	糸みつば, 枝豆, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉葱, 人参, ねぎ, えのきたけ, 小松菜, とうもろこし	546 kcal 21.5 g
29水	冷やしきつねうどん 鶏肉とコーンの揚げ煮 小玉すいか	○	牛乳, 油揚げ, 生わかめ, 厚削り, 鶏モモ肉	冷凍うどん, 砂糖, でんぷん, 油, じゃがいも	もやし, 人参, きゅうり, にんにく, 生姜, チンゲン菜, たけのこ, ホールコーン, ねぎ, 小玉すいか	662 kcal 26.9 g
30木	ごはん 鯖(さば)のねぎ味噌焼き 野菜の辛子(からし)風味和え せんべい汁	○	牛乳, 鯖, 白味噌, 赤味噌, 鶏こま肉	米, ごま油, 南部せんべい	にんにく, 生姜, こねぎ, ねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, ほうれんそう, 人参, ごぼう, ぶなしめじ, 小松菜	696 kcal 30.4 g
31金	夏野菜(なつやさい)カレー 玉葱(たまねぎ)ドレッシングサラダ	○	牛乳, 豚モモ肉	米, 油, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター(乳), 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト, ズッキーニ, かぼちゃ, なす, キャベツ, きゅうり, もやし	676 kcal 18.2 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用使用する食材の安全確保に努めております。

※給食一口メモと給食写真をホームページにのせます。ご覧いただけましたら幸いです。

7月の地場食材 小松菜

7月の旬の食材 とうもろこし, なす, トマト, きゅうり, スズッキーニ, ニラ, ピーマン, 枝豆, 大根, すいか, メロン, 鱈, イカ

♪7月の給食目標 なんでも食べようおいしい給食