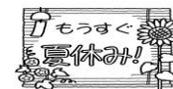




7月 予定献立表

よてい こんだてひょう



2019年度 調布市立第三小学校

日	ようひ	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質	日	ようひ	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える						血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月		赤飯 とりの三小焼き 切干大根のすの物 手まりふのおすい物 <small>開校記念日 お祝い献立</small>	牛乳, ささげ, 鶏肉, ハム, わかめ	米, もち米, ごま塩, ごま油, 砂糖, 手まり麩	玉葱, にんにく, 生姜, 切干大根, キャベツ, きゅうり, 人参, たけのこ, えのきたけ, 水菜, ねぎ	583kcal 23.8g	11	木		ミルクパン シュニッツェル (チキンカツレツ) ズッキーニとポテトのソテー グラシュースープ <small>オーストリア料理</small>	牛乳, 鶏肉, 粉チーズ, 豚肉	ミルクパン, 小麦粉, 乾パン粉, 油, オリーブ油, じゃがいも, ラード	ズッキーニ, コーン, 赤ピーマン, 玉葱, にんにく, 人参, セロリー, パプリカ	628kcal 28.1g
2	火		ぶたキムチどん ワンタンスープ 黒ごまゼリー	牛乳, 豚肉, アガー, 生クリーム, 牛乳	米, 油, しらたき, 砂糖, ワンタンの皮, ごま油, 練りごま	玉葱, 人参, キムチ, ニラ, もやし, ほうれんそう, たけのこ, ねぎ	691kcal 22.5g	12	金		むぎごはん ぶた肉のばら焼き 野菜のみそ和え すましじる	牛乳, 豚肉, 味噌, 絹ごし豆腐	米, おおむぎ, 砂糖, サラダ油	玉葱, にんにく, 生姜, キャベツ, もやし, 人参, きゅうり, えのきたけ, 小松菜	673kcal 21.6g
3	水		ごはん 小魚のカレーあげ うめドレ和風サラダ とんじる	牛乳, 似鱈, 刻みのり, 豚肉, 味噌	米, 小麦粉, でんぶん, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, 大根, きゅうり, 人参, 梅肉, ごぼう, ニラ, えのきたけ, もやし, ねぎ	562kcal 24.0g	16	火		うめ茶づけ さばのねぎみそ焼き 野菜のからし風味あえ ゆでとうもろこし <small>2年生 とうもろこし 皮むき</small>	牛乳, 鯖, 味噌	米, ぶぶあられ, ごま油	カリカリ梅, ゆかり, 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, とうもろこし	631kcal 25.7g
4	木		たらこスパゲッティ コーンドレッシングサラダ じゃがいものガレット	牛乳, たらこ, 刻みのり, ひよこまめ, ベーコン, ピザチーズ	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんにく, 玉葱, パセリ, コーン, きゅうり, 人参, もやし	533kcal 21.8g	17	水		もずくジュシー 沖縄アーサーじる 紫いもアランダギー <small>沖縄料理</small>	牛乳, 豚肉, 沖縄もずく, 木綿豆腐, 油揚げ, ひとえぐさ, 味噌	米, 油, 紫いも, でんぶん, 砂糖	人参, 干し椎茸, こねぎ, 大根, えのきたけ, ねぎ	611kcal 17.8g
5	金		ひつまぶし 七夕そうめんじる パインのサイダーゼリー <small>七夕 SALE</small>	牛乳, うなぎ, 刻みのり, 鶏肉, 粉かんでん, アガー	米, ざらめ, でんぶん, そうめん, 星の麩, 砂糖	糸みつば, ねぎ, 大根, 小松菜, 人参, パイン	556kcal 21.7g	18	木		リザーブ給食	ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ, ひよこまめ	ミルクパン, ココア, 抹茶, グラニュー糖, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, バター, サラダ油	パインジュース, ぶどうジュース, にんにく, 玉葱, 人参, トマト, パセリ, キャベツ, 赤ピーマン, コーン, きゅうり	626kcal 15.1g
8	月		高菜めし 野菜ビーフン トマトだごじる <small>熊本料理</small>	牛乳, 卵, 豚肉, 鶏肉	米, ごま油, サラダ油, ビーフン, じゃがいも, こんにやく, 小麦粉	刻み高菜, ビーマン, キャベツ, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, ごぼう, 人参, 大根, ぶなしめじ, トマト, こねぎ	588kcal 21.0g								
9	火		マーボーなすどん パンパンジー くだもの	牛乳, 豚肉, 味噌, 鶏肉, 味噌	米, 砂糖, ごま油, でんぶん, サラダ油, 練りごま, 白すりごま	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, たけのこ, ねぎ, なす, きゅうり, もやし, パプリカ, くだもの	592kcal 21.7g								
10	水		ごはん 納豆みそ いかのかりんとあげ こんにやくサラダ ミディマト <small>納豆の日</small>	牛乳, 納豆, 豚肉, 味噌, いか, 生わかめ	米, 砂糖, でんぶん, 潮菜こんにやく, ごま油, サラダ油	ねぎ, キャベツ, ブロッコリー, 人参, ミディマト	614kcal 24.1g								

☆7月18日は、『お楽しみリザーブ給食』です☆

◎みんなが同じメニュー

トマトのシチュー, カラフルサラダ

◎選ぶメニュー (主食から1つ, デザートから1つ選びます)

《主食》 ココアあげパン または まっ茶あげパン

《のみもの》 パインジュース または ぶどうジュース

※学校行事等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。
 ※くだものは季節のおいしい物を選んで入れます。7月はメロンの予定です。
 ★7月の地場(調布市内産)野菜は、小松菜、トマト、きゅうりの予定です。
 ※7月の給食費は、7月8日(月)にJAマイズのご指定の口座から引き落としとなります。
 引き落とし予定日は26日(金)です。
 未納とならないよう、お早目にご準備をお願いいたします。