



7がつ こんだてひょう

調布市立調和小学校

日曜	こんだて	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	1人あたり kcal たんぱく質 g
1 水	ナン だいずいりドライカレー ポテトサラダ	○	ぎゅうにゅう、 ぶたひき肉、 だいず	ナン、油、 こむぎこ、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、セロリー、 ホールトマト、きゅうり、 コーン	557 19.8
2 木	しょうがごはん さばのぶんかぼし わかめのレモンしょうゆあえ とうがんのすましじる		とりにく、 さば文化干し あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、 わかめ、こんぶ	こめ、油、 さとう、 しらたき、 でんぶん	しょうが、にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、レモン、 とうがん、えのきたけ、ねぎ	607 27.9
3 金	だいずいりマーボーなすどん やさいのちゅうかあえ		ぶたひき肉、 だいず、 あかみそ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 ごまあぶら、 でんぶん、油、 潮菜こんにやく	しょうが、にんにく、にんじん、 ねぎ、たけのこ、にら、 しいたけ(干)、なす、 もやし、キャベツ、きゅうり	534 18.3
6 月	じゃこたかなチャーハン タイピーエン とうもろこし	○	ちりめんじゃこ、 豚もも肉、 ぎゅうにゅう、 しまぼこ	こめ、 油、 緑豆春雨、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たかな漬、 ねぎ、もやし、はくさい、 たけのこ、しいたけ(干)、 にら、にんじん、 とうもろこし	550 23.5
7 火	たなばたちらしずし さわらのさいきょうやき たなばたそうめんじる	○	ぎゅうにゅう、 さわら、米みそ、 かまぼこ、こんぶ	こめ、 さとう、 そうめん	しいたけ(干)、にんじん、 カットかんぴょう、れんこん、 絹さや、だいこん、万能ねぎ	527 26.0
8 水	チーズいりタコライス アーサじる れいとうみかん	○	ぶたひき肉、 ダイスチーズ、 ぎゅうにゅう、 あおさ、 こんぶ	こめ、 油、 さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリー、トマトピューレ、 ダイストマト、キャベツ、 はくさい、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、冷凍みかん	585 23.4
9 木	てづくりコーンパン ポトフ ツナサラダ	○	ベーコン、 ぎゅうにゅう、 とり肉、 ウィンナー、 ツナ	強力粉、 さとう、 油、 じゃがいも	たまねぎ、コーン、セロリー、 にんじん、キャベツ、 きピーマン、きゅうり	512 21.3
10 金	ごはん チキンガンボ カラフルポテトサラダ ゆでえだまめ	○	ぎゅうにゅう、 とり肉	こめ、油、でんぶん、 じゃがいも、油、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリー、 ピーマン、オクラ、 ホールトマト、きゅうり、 あかピーマン、えだまめ	545 21.7
13 月	しょうゆラーメン ジャンボあげぎょうざ ピリからきゅうり	○	豚もも肉、 ぎゅうにゅう、 だいず、 ぶたひき肉	めん、ごまあぶら、 ぎょうざの皮、 でんぶん、 こむぎこ、油、さとう	にんにく、しょうが、コーン、 にんじん、もやし、キャベツ、 ねぎ、にら、きゅうり	595 24.7
14 火	いわしのかばあげどん やさいのおろしあえ とうがんのみそじる	○	いわし、 ぎゅうにゅう、 しろみそ、 あかみそ	こめ、 でんぶん、 油、 さとう	しょうが、きゅうり、にんじん、 もやし、ほうれんそう、なめこ、 えのきたけ、だいこん、 とうがん、かぼちゃ、ねぎ	578 22.4
15 水	なつやさいのカレーライス きゅうりとしめじのサラダ ①みかんシャーベット ②いちごアイス	○	とり肉、ぎゅうにゅう、 ひよこまめ	こめ、油、じゃがいも、 こむぎこ、はちみつ、 さとう、 ①みかんシャーベット ②いちごのアイス	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、なす、 ズッキーニ、きゅうり、 キャベツ、コーン、ぶなしめじ	①668 16.8 ②645 16.6

*献立内容は、食材料の仕入れの都合等により多少変更することがあります。御了承ください。

*今月のえのき・ぶなしめじ・ズッキーニは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。

6(月)とうもろこし 2年生がとうもろこしの皮むきをします。
10(金)枝豆 3年生が枝豆のさやとりをします。
15(水)リザーブ給食 みかんシャーベット・いちごアイスのどちらかを選んで予約しておきます。

