家庭数

こんだてひょう

2024年 7月

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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 月	ひやしこぎつねうどん ちくわのてんぷら ごぼうサラダ	○	油あげ,ぎゅうにゅう, やきちくわ,あおのり	うどん,さとう, こむぎこ,油, マヨネーズ（卵なし）	きゅうり,ねぎ,ごぼう, キャベツ,にんじん	504 22.0
2 火	マーボーなすどん やさいのちゅうかあえ こだますいか	○	ぶた肉,大豆, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,油,さとう, ごま油,でんぷん, こんにゃく	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ, たけのこ,にら,しいたけ, なす,もやし,キャベツ,きゅうり, 小玉すいか	571 18.8
3 水	ごはん あじフライ みずなとささみのうめあえ じゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう,あじ,とり肉, わかめ,みそ	こめ,こむぎこ,パン粉, 油,ごま油, さとう,じゃがいも	しょうが,水菜,キャベツ, きゅうり,にんじん, 梅,たまねぎ	577 25.4
4 木	たなばたちらしずし なまあげのねぎみそやき たなばたそうめんじる 七夕	○	あなご,ぎゅうにゅう, なまあげ,みそ, かまぼこ	こめ,さとう, そうめん	しいたけ,にんじん,かんぴょう, れんこん,絹さや,ねぎ, しょうが,だいこん,万能ねぎ	516 20.4
5 金	チキンドリア マセドアンサラダ	○	ベーコン,とり肉, 調製豆乳,豆乳クリーム, ピザチーズ,ぎゅうにゅう	こめ,油,こむぎこ, マーガリン,パン粉, じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,パセリ, グリンピース,コーン,きゅうり	614 20.2
8 月	カレーピラフ ズッキーニのスープ とうもろこし	○	ウィンナー,ぎゅうにゅう, とり肉	こめ,油, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,ズッキーニ, とうもろこし	519 17.8
9 火	ごはん さばのぶんかぼし わかめのレモンじょうゆあえ とうがんのすましじる	○	ぎゅうにゅう, さば文化干し, わかめ,とり肉	こめ,さとう, しらたき,でんぷん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁, とうがん,えのきたけ, にんじん,ねぎ	577 22.3
10 水	ツナマヨコーントースト パンプキンシチュー サイダーポンチ	○	ツナ,調製豆乳, ぎゅうにゅう,ぶた肉, 白いんげん豆,かんてん, 豆乳クリーム	食パン, マヨネーズ（卵なし）, 油,こむぎこ,さとう	たまねぎ,コーン,パセリ, セロリー,にんじん,ぶなしめじ, かぼちゃ,ぶどう果汁,みかん缶, パイン缶,西洋梨缶	576 19.5
11 木	チャーハン はなしゅうまい はるさめソテー	○	やきぶた,ぎゅうにゅう, ぶた肉,とり肉, とうふ	こめ,油,でんぷん, ごま油, しゅうまいの皮, 緑豆春雨,さとう	にんにく,しょうが,にんじん, ねぎ,グリンピース,たまねぎ, しいたけ,チンゲンサイ, たけのこ	559 22.4
12 金	タコライス ゆでえだまめ アーサじる れいとうパイン 沖縄県料理	○	ぶた肉,大豆, チーズ,とうふ ぎゅうにゅう,あおさ	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,キャベツ, えだまめ,はくさい,えのきたけ, ねぎ,しょうがパイン	582 25.8
16 火	うめわかごはん ニギスのからあげ じゃがいものそぼろに	○	わかめ,ぎゅうにゅう, にぎす,ぶた肉, 大豆	こめ,こむぎこ, でんぷん,油, じゃがいも,さとう	梅,しょうが,にんじん, たまねぎ,さやいんげん	553 22.8
17 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 デザートリザーブ リザーブ給食	○	とり肉,ぎゅうにゅう, ひよこ豆	こめ,油,じゃがいも,さとう こむぎこ,はちみつ, かき氷（ソーダ）（ぶどう）	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	

＊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。ご了承ください。
＊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。

8日（月）のとうもろこしは,
2年生が皮むきをしたものを
使用します。

12日（金）の枝豆は,3年生が
さやとりをしたものを
使用します。

17日（金）は,リザーブ（予約）給食です。
デザートのかき氷アイスを ぶどう か ソーダの
どちらかを選んで予約しておきます。