



深大寺小学校 7月給食だより



五つ星
お米マイスター
監修

目標：好き嫌いしないで食べよう ・苦手なものにも挑戦する ・好き嫌いとおアレルギーの違いを確認する ・しっかり食べて暑さに負けない体をつくる

日	お米	献立名	行事・旬食材	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	栄養価 (エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量)	
1木	新潟県産 こしひかり	ごはん ゴーヤの佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 冬瓜のスープ	○	ゴーヤ、パプリカ ピーマン、かぼちゃ とうがん	きゅうにゅう、かつお、とりこ、 あぶら	おこめ、さとう、ごま、かたくりこ、 あぶら	ゴーヤ、しょうが、パプリカ、 ピーマン、かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 とうがん、だいこん、こまつな	587 kcal 23.7 g 15.6 g 2.0 g
2金	佐賀県産 夢しずく	ごはん さばのめか炊き 水菜の信田和え 豆乳のみそ汁	○	7/2 半夏生 ・さば ・たこ	きゅうにゅう、さば、あぶらあげ、 かつお、ふたにく、とうふ、 とうにゅう、あかみそ、しろみそ	おこめ、さとう、あぶら、しらたき	みずな、ほくさい、きゅうり、 にんじん、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、ねぎ	641 kcal 29.2 g 23.0 g 2.5 g
5月		おざら（山梨県郷土料理） たことポテトのコロコロ揚げ トマト入り和風サラダ	○	きゅうにゅう、ふたにく、 あぶらあげ、タコ、とりこ	きしめん、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 ごまあぶら	しいたけ、しめじ、ごぼう、なす、 にんじん、ねぎ、にんにく、 だいこん、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、トマト	570 kcal 23.6 g 22.7 g 2.7 g	
6火	秋田県産 あきたこまち	タコライス 沖縄もずくスープ 石垣島の冷凍パイ	○	沖縄献立	きゅうにゅう、ふたにく、チーズ、 もずく、マクロ、とうふ	おこめ、あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリー、キャベツ、にんじん、 えのき、あさつき、しょうが、 パイ	611 kcal 23.5 g 20.0 g 2.3 g
7水	富山県産 こしひかり	七夕寿司 チューリップの唐揚げ 笹かまのお吸物 くだもの（さくらんぼ）	○	7/7 七夕の節句	きゅうにゅう、あぶらあげ、 たまご、のり、とりこ、かまぼこ	おこめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、おこめ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 かんぴょう、オクラ、 ペにしょうが、にんにく、 しょうが、ほうれんそう、 ただけのこ、さくらんぼ	597 kcal 25.7 g 19.8 g 2.8 g
8木		ナン キーマカレー 大豆とツナのサラダ くだもの（小玉すいか）	○	トマト きゅうり スイカ	きゅうにゅう、ベーコン、 ふたにく、だいす、チーズ、マクロ	ナン、あぶら、バター、こむぎこ、 はちみつ、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、 トマト、しょうが、にんにく、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、すいか	571 kcal 23.4 g 23.3 g 2.3 g
9金	宮城県産 ひとめぼれ	ごはん ・ オクラ納豆 はがつおの竜田揚げ かぼちゃのゴマ和え 田舎汁	○	7/10 納豆の日	きゅうにゅう、なっとう、かつお、 はがつお、あかみそ、あぶらあげ、 しろみそ	おこめ、かたくりこ、あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも	オクラ、たくあん、しょうが、 にんにく、かぼちゃ、にんじん、 えだまめ、きゅうり、だいこん、 しめじ、ねぎ、こまつな	677 kcal 30.3 g 20.4 g 2.6 g
12月	千葉県産 ふさごがね	混ぜ混ぜピビンバ トック入り大根スープ 紅いもアングァー	○		きゅうにゅう、ふたにく、のり、 とりこ	おこめ、さとう、ごまあぶら、 あぶら、ごま、トック、こむぎこ	にんにく、ぜんまい、にんじん、 ほうれんそう、だいすもやし、 だいこん、こまつな、ペにいも、 レモン	624 kcal 20.3 g 22.4 g 2.3 g
13火	秋田県産 あきたこまち	ガバオライス もやしのピリ辛サラダ 白玉サイダーボンチ	○	パプリカ きゅうり	きゅうにゅう、とりこ、だいす、 あかみそ、ハム	おこめ、あぶら、さとう、はるさめ、 ごまあぶら、しらたま	にんにく、とうがらし、たまねぎ、 にんじん、えのき、パプリカ、 きゅうり、ほくさい、もやし、 しょうが、みかん、パイ	664 kcal 26.6 g 12.9 g 1.9 g
14水		ラゲースソースパスタ ハニーサラダ お豆腐ブラウニー	○	トマト きゅうり	きゅうにゅう、ふたにく、 ベーコン、とうふ	スバゲティ、オリーブオイル、 こむぎこ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、さとう	たまねぎ、セロリー、にんにく、 トマト、キャベツ、にんじん、 もやし、きゅうり	733 kcal 25.9 g 27.3 g 1.6 g
15木	秋田県産 あきたこまち	国産うなぎのひつまぶし 大根とじゃこの浅漬け じゃがいももち	○	7/28 土用の丑の日 献立	きゅうにゅう、うなぎ、のり、 こふ、じゃこ	おこめ、さとう、じゃがいも、 かたくりこ、あぶら	みつぼ、だいこん、にんじん、 きゅうり	625 kcal 21.3 g 18.5 g 2.4 g
16金	北海道産 ななつめし	夏野菜カレー 海藻サラダ 【トッピング選択】 ・ローストチキン ・チキンカツ 【アイス選択】 ・みかんシャーベット ・りんごシャーベット	○	リザーブ給食	きゅうにゅう、ふたにく、 とりこ、わかめ	おこめ、あぶら、さとう、こむぎこ、 バター	なす、にんじん、たまねぎ、 ズッキーニ、かぼちゃ、 にんにく、しょうが、トマト、 きゅうり、キャベツ、もやし	796 kcal 23.4 g 27.3 g 2.0 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき・ズッキーニ」です。

給食についてご意見ご感想をお聞かせください。 年 組 お子さんのお名前 ()