



# 7月 献立表



調布市立深大寺小学校

日	献立名	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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ししじゅーしー		豚ばら肉, 細切り昆布	米, 炒め油, 白いりごま	こねぎ	572 kcal
	ゴーヤチャンプル (豚こま)	○	押し豆腐, 豚こま肉, 赤味噌, 卵	炒め油, 砂糖, でんぷん	人参, 玉葱, にがうり	20.9 g
	沖縄もずくスープ		沖縄もずく		人参, 白菜, ねぎ	20.4 g
2月	ソフトフランスパン (クリームチーズ)		クリームチーズ	ソフトフランスパン(卵なし)		513 kcal
	ラタトゥイユ	○	ベーコン (卵なし), 鶏もも肉	オリーブ油	にんにく, セロリ, 玉葱, いんげん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, なす, かぼちゃ, スズキニ, 人キャベツ, 人参, とうもろこし缶詰(水), レモン汁	18.9 g
	コールスローサラダ			マヨネーズ(卵・乳なし), サラダ油, 砂糖		22.5 g
	メロン 1/16				メロン	1.9 g
3月	比・豆腐のうま煮かけご飯		木綿豆腐, むきえび, 豚こま肉	米, おおむぎ(押麦), ごま油, でんぷん	生姜, たけのこ(茹), 玉葱, ねぎ, チンゲンツァイ, いんげん	667 kcal
	山くらげのきんぴら	○		油, 糸こんにやく, 砂糖, ごま	山くらげ, ごぼう, 人参	23.8 g
	ずんだ白玉			砂糖, 白玉団子	むき枝豆(冷凍)	14.6 g
4月	◎ごはん <b>B社のお米</b>			米		590 kcal
	野菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	炒め油, ごま	のざわな(塩漬), こねぎ	22.6 g
	きすのたんかんソースあえ	○	きす(開き)	でんぷん, 揚げ油, 三温糖	生姜, たんかんジャム	15.2 g
	切干大根の甘酢あえ			砂糖	切干し大根, きゅうり, もやし, 人参	2.0 g
	みそ汁 (小松菜, 芋, 大根)		油揚げ, 赤味噌, 白味噌	じゃがいも	キャベツ, 大根, 小松菜, ねぎ	
5月	届け願い事ラーメン	○	なると, 焼き豚, うずら卵(茹・殻むき), 焼きのり	蒸し中華めん(卵なし), ごま油	しなちく, ほうれんそう, もやし, 玉葱, 生姜, にんにく, ねぎ	695 kcal
	じゃが丸くん		牛乳	じゃがいも, スパイスドック(卵なし), 揚げ油		22.4 g
	サイダーポンチ				みかん缶, バイン缶	19.9 g
8月	梅茶漬け		ちりめんじゃこ, 昆布, 刻みのり	米, ぶぶあられ	刻みかりかり梅, ゆかり, 糸みつば	641 kcal
	魚の包み揚げ	○	マンダイ, 棒チーズ	春巻きの皮(卵なし), 揚げ油	生姜, 大葉	22.6 g
	小松菜レモン醤油あえ(小)			砂糖	ぶなしめじ, 小松菜, 人参, キャベツ, レモン汁	15.8 g
	小玉すいか 1/16				すいか	2.4 g
9月	鶏ごぼうピラフ(小)		鶏挽肉	米, バター(乳), 油	ごぼう, 人参, グリンピース(冷凍)	581 kcal
	大麦と野菜のスープ(鶏がら)	○	ベーコン(卵なし)	おおむぎ(押麦)	人参, かぶ, 大根, 白菜	17.2 g
	おかしな目玉焼き(牛乳)		粉寒天, 牛乳	砂糖	黄桃缶	16.6 g
10月	◎ごはん <b>C社のお米</b>			米		593 kcal
	きりざい	○	挽きわり納豆, 干ひじき(乾)	ごま	人参, 小松菜, たくあん漬(無添加), のざわな(塩漬)	23.3 g
	車麩の卵とじ		鶏こま肉, 卵	車麩, 砂糖, でんぷん	玉葱, 人参, キャベツ, 絹さや	14.0 g
	のっぺい汁		かまぼこ(板なし・卵なし), 干し貝柱	じゃがいも, 糸こんにやく	人参, 大根, 干し椎茸, ぶなしめじ, ほうれんそう, ねぎ	2.1 g
11月	キムチチャーハン		豚こま肉	米, 油	ねぎ, 人参, ピーマン, キムチ	560 kcal
	コンヤ寒天のゴマがれ中華	○	こんにやく寒天	ごま油, 砂糖, 練りごま, 白すりごま	きゅうり, もやし, キャベツ, 人参	23.1 g
	白身魚のウースータン		カレー(むきみ), 絹ごし豆腐	でんぷん, ごま油	生姜, 人参, チンゲン菜, ねぎ	15.9 g
12月	和風きのこスパ	○	アンチョビ, 鶏こま肉, ベーコン(卵なし), 刻みのり	スパゲッティ(卵なし), オリーブ油	にんにく, 玉葱, ほうれんそう, ぶなしめじ, エリンギ	647 kcal
	お豆のシーザーサラダ		ミックスビーンズ, 粉チーズ	砂糖, 油, オリーブ油	人参, キャベツ, むき枝豆(冷凍)	23.7 g
	ぐりとぐらのカステラ		卵, 牛乳	グラニュー糖, 三温糖, サラダ油, はちみつ, 強力粉, 小麦粉		23.5 g
16月	カレーうどん	○	鶏こま肉, かまぼこ(板なし・卵なし), 油揚げ	うどん(冷), 炒め油, 砂糖, でんぷん	生姜, 玉葱, 人参, 小松菜, ねぎ	624 kcal
	竹輪の2色揚げ		焼き竹輪(卵なし), 青のり	小麦粉, 揚げ油		25.6 g
	浅漬け(みょうが, 生姜入り)		ほそめこんぶ(煮干し)		キャベツ, 小松菜, みょうが, 大根, 人参, 生姜	23.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	3.0 g
17月	回鍋肉丼		豚こま肉, 白味噌	米, おおむぎ(押麦), 砂糖, ごま油	キャベツ, 人参, たけのこ(茹), ピーマン, 玉葱, ねぎ, 生姜, にんにく	615 kcal
	大根・水菜の丼あえ	○	ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 砂糖	大根, 人参, 水菜	22.3 g
	五目春雨スープ		木綿豆腐	普通はるさめ(乾)	白菜, 人参, レタス, きくらげ, ねぎ	15.9 g
	デラウェア 1/3				デラウェア	2.2 g
18月	ミルクパン			ミルクパン(卵なし)		358 kcal
	ひじきと豆のサラダ	○	干ひじき(乾), 白いんげん豆(水煮)	油, 砂糖	むき枝豆(冷凍), 小松菜, とうもろこし缶詰(水)	15.2 g
	レゾ豆入りミネストローネ		ベーコン(卵なし), レンズまめ(乾)	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, セロリ, 人参, 玉葱, キャベツ, ホールトマト(カット), パセリ	14.3 g
	*リザーブ*					
	<チキンカツ>	○	鶏もも肉	小麦粉, パン粉, 揚げ油		
	<ひれカツ>		豚ひれ肉	小麦粉, パン粉, 揚げ油		
<みかんシャーベット>			砂糖			
<りんごシャーベット>			砂糖			

※材料等の変更により献立変更がある場合があります。ご了承ください。