



深大寺小学校 7月給食だより



目標	好き嫌いしないで食べよう		にがて 苦手なものにも挑戦する ・好き嫌い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	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水	木島平村のごはん さばのぬか炊き 水菜の信田和え 出汁を味わう！お吸物	○	きゅうり	きゅうりにゅう, さば, あぶらあげ, かつお, とうふ	おこめ, さとう, おふ	みずな, はくさい, きゅうり, にんじん, ほうれんそう	598 kcal 27.3 g 20.2 g 2.2 g
2木	冷やしうどん 五目うどんつけ汁 竹輪の磯部揚げ ささみときゃべつのお浸し	○	なす きゅうり	きゅうりにゅう, ぶたにく, ぶたにく, あぶらあげ, ちくわ, あおのり, とりにく, かつお	うどん, あぶら, さとう, こむぎこ, あげあぶら	しいたけ, しめじ, ごぼう, なす, にんじん, ねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり	501 kcal 24.3 g 19.6 g 3.2 g
3金	ごはん ゴーヤ佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 モロヘイヤスープ	○	ゴーヤ, パプリカ ピーマン, かぼちゃ モロヘイヤ	きゅうりにゅう, かつお, とりにく, とりにく	おこめ, さとう, さとう, こま, かたくりこ, あぶら, あぶら, はるさめ	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, だいのこ, しいたけ, モロヘイヤ	579 kcal 22.3 g 13.5 g 2.1 g
6月	マーボー丼 きゅうりと大根の華風漬け 五目中華スープ	○	にんにく きゅうり	きゅうりにゅう, とうふ, ぶたにく, こうやとうふ, あかみそ, とりにく	おこめ, あぶら, さとう, かたくりこ, こまあぶら	にんじん, だいのこ, しいたけ, ねぎ, にら, にんにく, しょうが, だいのこ, きゅうり, ほうれんそう, きくらげ, もやし, しょうが	562 kcal 22.6 g 17.4 g 3.2 g
7火	アスパラガスとしらすのご飯 いわしの梅だれ揚げ 七夕すまし汁	○	いわし	きゅうりにゅう, しらす, いわし	おこめ, こま, かたくりこ, あげあぶら, さとう, はちみつ, じゃがいも, そうめん, おふ	アスパラガス, にんじん, しょうが, うめ, だいのこ, たけのこ, ねぎ, ほうれんそう	559 kcal 21.5 g 17.7 g 1.9 g
8水	手作りフォカッチャ チキンカチャトーラ ポイル野菜 ドレッシングがけ フルーツジュレ	○	にんにく	きゅうりにゅう, とりにく, かんてん	こむぎこ, さとう, オリーブオイル, じゃがいも, あぶら	たまねぎ, にんにく, トマト, ブロッコリー, にんじん, みかん, バイン	684 kcal 29.7 g 27.0 g 2.5 g
9木	なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ 冷製ピソワーズ	○	トマト とうもろこし きゅうり	きゅうりにゅう, ベーコン, なまクリーム	スパゲティ, オリーブオイル, あげあぶら, さとう, あぶら, じゃがいも, バター	なす, たまねぎ, にんにく, トマト, とうもろこし, きゅうり, にんじん, もやし, クリームコーン	635 kcal 20.4 g 27.8 g 2.4 g
10金	ごはん・オクラ納豆 はがっおの一口竜田揚げ 小松菜の梅和え 田舎汁	○	7/10 納豆の日	きゅうりにゅう, なっとう, かつお, はがっお, かつお, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ	おこめ, かたくりこ, あげあぶら, じゃがいも	オクラ, たくあん, しょうが, にんにく, こまつな, もやし, きゅうり, うめ, だいのこ, にんじん, しめじ, ねぎ, ほうれんそう	610 kcal 30.6 g 18.2 g 2.4 g
13月	2色丼(たまご・ひき肉) 青のり大豆 チンゲン菜のスープ	○		きゅうりにゅう, ぶたにく, たまご, のり, たいす, あおのり, とりにく	おこめ, あぶら, さとう, かたくりこ, あげあぶら, はるさめ	たまねぎ, しょうが, きくらげ, だいのこ, にんじん, チンゲンサイ, ねぎ	644 kcal 27.4 g 24.9 g 2.3 g
14火	ナン キーマカレー ツナと大豆のサラダ 冷凍みかん	○	トマト きゅうり	きゅうりにゅう, ぶたにく, ベーコン, マグロ, だいす	ナン, あぶら, さとう, こむぎこ, バター, あぶら	たまねぎ, セロリー, にんじん, にんにく, しょうが, トマト, キャベツ, きゅうり, ピーマン, みかん	643 kcal 26.7 g 27.0 g 3.0 g
15水	混ぜ混ぜピビンバ トック入り大根スープ くだもの(小玉すいか)	○	すいか	きゅうりにゅう, ぶたにく, のり, とりにく, ベーコン	おこめ, さとう, あぶら, あぶら, こま, こまあぶら, トック	にんにく, ぜんまい, にんじん, ほうれんそう, だいすもやし, だいのこ, こまつな, しいたけ, すいか	544 kcal 19.3 g 18.3 g 2.2 g
16木	枝豆ご飯 いかの玉葱ソース もやしのピリ辛サラダ きゃべつのみそ汁	○	えだまめ	きゅうりにゅう, いか, たら, とりにく, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ	おこめ, かたくりこ, あげあぶら, あぶら, さとう, はるさめ, こまあぶら	にんじん, えだまめ, たまねぎ, きゅうり, はくさい, もやし, しょうが, キャベツ, ねぎ, えのき	576 kcal 25.6 g 18.2 g 2.6 g
17金	ガパオライス タイ風春雨サラダ 甘夏みかんゼリー	○	パプリカ きゅうり	きゅうりにゅう, とりにく, だいす, あかみそ, ぶたにく, かんてん	おこめ, あぶら, さとう, はるさめ, ラーユ, あぶら	にんにく, とうがらし, たまねぎ, にんじん, えのき, パプリカ, パプリカ, キャベツ, きゅうり, みかん, オレンジ	601 kcal 25.7 g 15.0 g 1.9 g
20月	トマト担々麺 パリパリサラダ 茹でとうもろこし	○	トマト とうもろこし きゅうり	きゅうりにゅう, ぶたにく, こうやとうふ, こんこつ, あかみそ	ちゅうかめん, ラード, さとう, こまあぶら, こま, こまあぶら, ワンタンのかわ, あげあぶら	しいたけ, トマト, もやし, にら, ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, とうもろこし	690 kcal 28.6 g 26.3 g 2.9 g
21火	ひつまぶし 大根とじゃこの浅漬け じゃかもち	○	7/21 土用の丑の日	きゅうりにゅう, うなぎ, のり, こが, じゃこ	おこめ, さとう, さとう, こま, じゃがいも, かたくりこ, あげあぶら	みつば, だいのこ, にんじん, きゅうり	616 kcal 21.7 g 19.4 g 2.6 g
22水	タコライス 沖縄もずくスープ 紅いもアンダギー	○	沖縄献立	きゅうりにゅう, ぶたにく, チーズ, もずく, マグロ, とうふ	おこめ, あぶら, かたくりこ, こむぎこ, さとう, あぶら, あげあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, キャベツ, えのき, あさつき, さつまいも, レモン	659 kcal 23.5 g 21.5 g 2.3 g
27月	ソフトフランスパン スズキの香草パン粉焼き 夏野菜のラタトゥイユ レタスと菊のスープ	○	スズキ, なす スズキーニ, パプリカ トマト, レタス	きゅうりにゅう, すずき, チーズ, ベーコン, ベーコン	パン, オリーブオイル, パン, こ, さとう	にんにく, ローズマリー, たまねぎ, なす, スズキーニ, パプリカ, パプリカ, トマト, レタス, たけのこ, とうもろこし, ねぎ	523 kcal 26.2 g 21.9 g 2.2 g
28火	クッパ 韓国風のりサラダ じゃが丸くん	○	きゅうり	きゅうりにゅう, とりにく, わかめ, たまご, のり	おこめ, こま, こまあぶら, さとう, じゃがいも, こむぎこ, あげあぶら	だいのこ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, ほうれんそう, もやし, きゅうり	642 kcal 21.0 g 21.1 g 2.1 g
29水	ジャージャン麺 わかめとコーンのサラダ クインシーメロン	○	きゅうり メロン	きゅうりにゅう, ぶたにく, こうやとうふ, みそ, わかめ	ちゅうかめん, こまあぶら, あぶら, さとう, かたくりこ, あぶら, こま	きゅうり, しいたけ, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, とうもろこし, えのき, キャベツ, こまつな, メロン	655 kcal 27.1 g 26.5 g 2.2 g
30木	冷やしうめ茶漬け きびなごの香味揚げ 竹輪といんげんの酢の物	○	きゅうり いんげん	きゅうりにゅう, しらす, のり, きびなご, たら, ちくわ, わかめ	おこめ, かたくりこ, あげあぶら, さとう	うめつば, しょうが, ねぎ, にんじん, いんげん, きゅうり	500 kcal 20.8 g 12.3 g 2.9 g
31金	夏野菜カレー 大根とわかめのサラダ 【選択】ハンバーグ・チキンカツ 【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	きゅうりにゅう, とりにく, ぶたにく, とりにく, わかめ	おこめ, あげあぶら, あぶら, さとう, こむぎこ, あぶら, バター, パン, こ, こまあぶら, こま	なす, にんじん, たまねぎ, スズキーニ, かぼちゃ, にんにく, しょうが, トマト, きゅうり, だいのこ, キャベツ, レタス	832 kcal 24.8 g 28.9 g 2.2 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「お米・しめじ・えのき・スズキーニ」です。