



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 ちょうせん す きら ちがひ かくだん ・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	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 金	ひとめぼれ 宮城県産	あぶらふ丼(仙台郷土料理) 具だくさんみそ汁 冷凍みかん	○	(あぶらふ)	きゅうにゅう, とりにく, たまご, のり, ちくわ, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ	おこめ, あぶらふ, さとう, かたくりこ, こんにやく, じゃがいも	たまねぎ, ねぎ, しいたけ, こまつな, だいこん, にんじん, みかん 588 kcal 22.4 g 16.2 g 2.5 g
4 月		ラゲソースパスタ ハニエサラダ お豆腐ブラウニー	○	トマト	きゅうにゅう, ぶたにく, だいす, ベーコン, とうふ	スパゲティ, オリーブオイル, こむぎこ, じゃがいも, あげあぶら, 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, こまつな 668 kcal 24.8 g 27.9 g 1.9 g
5 火	こしひかり 茨城県産	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, とりにく	おこめ, さとう, ごま, かたくりこ, あげあぶら, 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, だいのこ, しいたけ, とうがん, だいこん, こまつな 557 kcal 23.8 g 15.6 g 2.0 g
6 水	あきたこまち 秋田県産	タコライス ミミガーサラダ 沖縄もずくスープ	○	沖縄献立	きゅうにゅう, ぶたにく, だいす, ミミガー, もずく, マグロ, とうふ	おこめ, あぶら, かたくりこ, さとう, こまあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, えのき, あさつき, しょうが 555 kcal 23.5 g 18.7 g 2.4 g
7 木	ひとめぼれ 岩手県産	七夕寿司 チュリーップの唐揚げ 笹かまのお吸物	○	7/7 七夕の節句	きゅうにゅう, あぶらあげ, たまご, のり, とりにく, かまぼこ	おこめ, さとう, あぶら, かたくりこ, こむぎこ, あげあぶら	ごぼう, にんじん, しいたけ, かんぴょう, えだまめ, べにしょうが, にんにく, しょうが, ほうれんそう, だいのこ 538 kcal 24.2 g 18.7 g 2.9 g
8 金	ななつぼし 北海道産	ごはん ・オクラ納豆 ツナ入り卵焼き 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, マグロ, たまご, あかみそ, あぶらあげ, しろみそ	おこめ, あぶら, さとう, かたくりこ, こま, じゃがいも	オクラ, たくあん, しいたけ, にんじん, だいのこ, ねぎ, かぼちゃ, えだまめ, こまつな, だいこん, しめじ 607 kcal 26.6 g 21.0 g 3.0 g
11 月	ひとめぼれ 岩手県産	ごはん さばのめか炊き 水菜の信田和え 豆乳のピリ辛みそ汁	○	さば	きゅうにゅう, さば, あぶらあげ, かつお, ぶたにく, 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, ほうさい, もやし, にんじん, にんにく, しょうが, たまねぎ, しめじ, ねぎ 599 kcal 29.3 g 22.9 g 2.6 g
12 火	ふさこがね 千葉県産	混ぜ混ぜピビンバ トック入り大根スープ 紅いもアンダギー	○	混ぜ混ぜピビンバ	きゅうにゅう, ぶたにく, のり, とりにく	おこめ, さとう, こまあぶら, あぶら, こま, 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, さつまいも, レモン 576 kcal 20.0 g 22.6 g 2.0 g
13 水		クロックムッシュサンド ビーンズサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	○	ズッキーニ	きゅうにゅう, ハム, チーズ, たまご, とりにく, ひよこまめ, えんどうまめ, いんげんまめ, ベーコン	パン, オリーブオイル, イgg, マネー, あぶら, さとう, じゃがいも	いんげん, キャベツ, とうもろこし, たまねぎ, にんにく, にんじん, ズッキーニ, とうもろこし 504 kcal 26.1 g 25.1 g 3.3 g
14 木	こしひかり 茨城県産	冷や汁(宮崎県) いか天 かぼすソース 野菜のおろし和え	○	きゅうり しそ みょうが	きゅうにゅう, アジ, とうふ, しろみそ, いか, とりにく	おこめ, おしむぎ, こま, こむぎこ, あげあぶら, さとう	あさつき, きゅうり, しそ, みょうが, にんにく, しょうが, かぼす, だいこん, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, もやし 544 kcal 26.1 g 14.8 g 2.7 g
15 金	ふさこがね 千葉県産	ガバオライス もやしのピリ辛サラダ 白玉サイダーポンチ	○	パプリカ きゅうり	きゅうにゅう, とりにく, だいす, あかみそ, ハム	おこめ, あぶら, さとう, はるさめ, こまあぶら, 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, ほうさい, もやし, しょうが, みかん, パイン 635 kcal 25.8 g 12.7 g 1.9 g
19 火	あきたこまち 秋田県産	夏野菜カレー 海藻サラダ 【トッピング選択】 ・とりのからあげ ・チキンカツ 【のみもの選択】 ・ジョア マスカット ・ジョア フルーベリー ・オレンジジュース	・ジョア ・オレアン ジュース マス カット ユース ト	リザーブ給食	ジョア, ぶたにく, とりにく, わかめ	おこめ, あげあぶら, さとう, こむぎこ, バター, かたくりこ, あぶら, パンこ	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, ほうさい, キャベツ, もやし 641 kcal 18.2 g 20.3 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・米ぬか」です。
 ※今月の地場野菜は、農家の井上さんが育てた「じゃがいも」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 ()