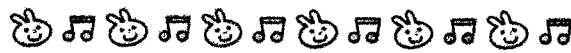


7月献立表



令和5年 6月 29日
調布市立柏野小学校

日	曜日	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	たんぱく質 たんぱく質 量
3	月	カレーうどん ポテトごぼう 野菜の磯和え オレンジゼリーポンチ	○	牛乳、豚モモ肉、たこ、青のり、おかか、焼きのり、寒天	冷凍うどん(卵乳なし)、炒め油、サラダ油、小麦粉、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、砂糖	生姜、玉葱、人参、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、生姜甘酢漬、もやし、オレンジジュース、レモン果汁	509 kcal 21.5 g 16.8 g
4	火	五目チャーハン 酢豚 わかめスープ えだまめ	○	牛乳、焼き豚、豚肉、豆腐、生わかめ	米、炒め油、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、砂糖、ごま油	人参、ねぎ、グリーンピース、生姜、ホールコーン、玉葱、たけのこ、ピーマン、もやし、えだまめ	543 kcal 23.4 g 18.6 g
5	水	とよま丼 とうがん汁 ずんだもち	○	牛乳、卵、生わかめ、かまぼこ(アレルギー用)、油揚げ	アルファ化米、あぶら麩、砂糖、白玉団子	玉葱、万能ねぎ、とうがん、小松菜、えのきたけ、冷凍枝豆(ビューレ)	691 kcal 28.0 g 15.3 g
6	木	コーンごはん いかのマッシュルームソースかけ 粉ふき芋 揚げ大豆入りサラダ	○	牛乳、いか、茹で大豆	米、とうもろこし、でんぷん、乳不使用マーガリン、揚げ油、じゃがいも、砂糖、サラダ油	パセリ、玉葱、マッシュルーム、もやし、人参、きゅうり、キャベツ	597 kcal 24.0 g 21.4 g
7	金	あなごの七夕ちらし寿司 天の川汁 パインゼリー	○	牛乳、あなご(蒸し)、卵、刻みのり、けずり、寒天、ゼラチン、星型寒天	米、砂糖、炒め油、そうめん	干し椎茸、かんぴょう、れんこん、さやえんどう、大根、オクラ、人参、パインストレートジュース	492 kcal 18.8 g 12.8 g
10	月	木島平のごはん 納豆味噌 じゃが豚キムチ なすとかぼちゃのみそ汁	○	牛乳、挽きわり納豆、豚挽肉、味噌、豚肉、生揚げ、さつま揚げ、油揚げ	米、炒め油、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく	ねぎ、万能ねぎ、人参、玉葱、キムチ、いんげん、なす、かぼちゃ、オクラ	653 kcal 28.6 g 23.0 g
11	火	2色揚げパン(きなこココア) 華風きゅうり タイピーエン カットパン	○	牛乳、きな粉、豚肉、いか、むぎえび	コッペパン(卵乳なし)、ツイストパン(卵乳なし)、グラニュー糖、揚げ油、砂糖、春雨、ごま油、炒め油、ミルクココア	きゅうり、生姜、にんにく、人参、玉葱、干し椎茸、白菜、もやし、チンゲン菜、カットパン	588 kcal 20.5 g 24.8 g
12	水	えびピラフ ムサカ 《ギリシャ料理》 レンズ豆のスープ フルーツジュレ	○	牛乳、むぎえび、豚挽肉、豆乳、ピザチーズ、ベーコン、レンズまめ、アガー	米、乳不使用マーガリン、炒め油、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、サラダ油、小麦粉、パン粉	玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールコーン、グリーンピース、なす、ホールのトマト、パセリ、キャベツ、メロン、みかんレトルト、パインレトルト	566 kcal 21.3 g 19.4 g
13	木	冷やし中華 レタスとコーンのスープ かぼちゃサラダ	○	牛乳、鶏モモ肉、鶏肉	生中華めん(卵なし)、ごま油、砂糖、すりごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油	人参、もやし、きゅうり、レタス、ねぎ、えのきたけ、ホールコーン、キャベツ、かぼちゃ	519 kcal 23.6 g 21.1 g
14	金	タコライス もずくスープ 大根とわかめのサラダ とうもろこし	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、ダイスチーズ、沖縄もずく、絹ごし豆腐、生わかめ	米、炒め油、サラダ油、ごま油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、白菜、万能ねぎ、大根、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	554 kcal 24.5 g 19.7 g
18	火	夏野菜のカレー ハニーサラダ タピオカミルクティーゼリー	○	牛乳、豚モモ肉、アガー、豆乳、豆乳クリーム	米、炒め油、小麦粉、じゃがいも、乳不使用マーガリン、サラダ油、揚げ油、はちみつ、三温糖、黒みつ	にんにく、生姜、玉葱、かぼちゃ、なす、人参、トマト、ピーマン、キャベツ、もやし	611 kcal 18.2 g 19.6 g
19	水	木島平のごはん 鶏肉のから揚げまたは豆腐ハンバーグ えだまめサラダ ABCスープ・アイスリサーブ	野菜ジュース	鶏モモ肉、白味噌、豚挽肉、押し豆腐、豆乳、Soyパニラ	米、でんぷん、小麦粉、揚げ油、砂糖、サラダ油、マカロニ、生パン粉、乳不使用マーガリン	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)、にんにく、生姜、玉葱、枝豆、人参、キャベツ、ホールコーン、ホールのトマト、マッシュルーム	717 kcal 21.1 g 19.7 g

3年生 さやもぎ 体験

7月10日は なつとうの日 です

2年生 かわむき体験

ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉は乳卵を使用していません。

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※今月の地場野菜は枝豆・とうもろこし・トマト・きゅうり・ピーマン・玉ねぎです。

リサーチ給食の献立

- ☆ 共通の献立 ☆ 木島平のごはん・えだまめサラダ・ABCスープ・野菜ジュース
- ☆ 選ぶ献立 ☆
- A 主菜 ①とり肉のから揚げ ②豆腐ハンバーグ デミグラスソースかけ
- B アイス ①みかんシャーベット ②Soyパニラ (大豆製品)

～親子料理教室(動画配信)のお知らせ(詳細は市報ちょうふ8月20日号をご覧ください)～
例年、夏休み期間中に実施している調布市主催の親子料理教室は、今年度も小学校給食調理員が調理を実演する動画の配信が予定されています。夏休みや休日に、親子で料理をしてみませんか。メニューは《手作りナン・夏野菜カレー・パリパリハニーサラダ・夏の果物ゼリー》の予定です。

