

7月 献立表(12回)

令和8年6月30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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	水	五目チャーハン 酢豚 わかめスープ 枝豆  3年生 さやもぎ体験	○	★牛乳、焼き豚、ぶた肉 とり肉、豆ふ、わかめ	米、油、でんぷん、砂糖 じゃがいも、ごま油	人参、ねぎ、グリーンピース、コーン 生姜、玉ねぎ、たけのこ ピーマン、えのき、枝豆	549 kcal 23.3 g 18.7 g
2	木	しょうゆラーメン 揚げワンタン 梅ドレサラダ かわちばんかん 	○	★牛乳、ぶた肉、わかめ	★中華めん、ごま油 でんぷん、★ワンタンの皮 はちみつ、油	にんにく、生姜、人参、ねぎ、キャベツ ニラ、大根、きゅうり、コーン ねり梅、かわちばんかん	517 kcal 17.8 g 20.1 g
3	金	木島平のごはん みそカツ 枝豆サラダ 豆ふとじゃがいものみそ汁 	○	★牛乳、とり肉、みそ わかめ、豆ふ、油揚げ	米、★小麦粉、★生パン粉 ★パン粉、油、砂糖 ごま油、じゃがいも	にんにく、枝豆、人参、キャベツ もやし、コーン、大根、ねぎ	654 kcal 28.2 g 25.1 g
6	月	ひじきピラフ 肉団子のスープ ツナ入りごまドレサラダ	○	★牛乳、とり肉、ひじき ぶた肉、★かつおツナ	米、乳不使用マーガリン、油 でんぷん、ごま油、★すりごま ノンエッグマヨ、砂糖	人参、玉ねぎ、コーン、パセリ 生姜、白菜、椎茸 小松菜、キャベツ、きゅうり	526 kcal 22.7 g 21.3 g
7	火	七夕ちらしずし 天の川汁 ぶどうゼリー  七夕	○	★牛乳、昆布、油揚げ、とり肉 アガー、寒天、星型寒天	米、★そうめん 砂糖、★星の麩	椎茸、かんぴょう、人参、れんこん さやえんどう、大根、オクラ ぶどうジュース、レモン果汁	507 kcal 16.8 g 11.4 g
8	水	クッパ とり肉のつくね 切干大根のベーコンソテー すいか 	○	★牛乳、とり肉、大豆 みそ、ベーコン	米、ごま油 でんぷん、砂糖	ねぎ、人参、椎茸、にんにく ほうれんそう、しそ葉、切干し大根 筍、小松菜、すいか	578 kcal 23.5 g 18.6 g
9	木	ガーリックトースト 白身魚のオーロラソースかけ キャロットラペ 野菜とベーコンのスープ 	○	★牛乳、★メルルーサ、ベーコン	★ソフトフランスパン(卵乳なし) 乳不使用マーガリン、でんぷん、油 ノンエッグマヨ、砂糖、オリーブ油	にんにく、パセリ、生姜 人参、キャベツ、レモン果汁 玉ねぎ、えのき	554 kcal 25.6 g 26.2 g
10	金	ごはん 納豆みそ じゃが豚キムチ とうがん汁 とうもろこし  納豆の日 2年生 皮むき体験	○	★牛乳、納豆、ぶた肉、みそ 生揚げ、★かまぼこ、油揚げ	米、油、砂糖 じゃがいも、こんにゃく	ねぎ、万能ねぎ、人参、玉ねぎ キムチ、いんげん、とうがん 小松菜、えのき、とうもろこし	604 kcal 25.8 g 19.7 g
13	月	スパゲッティボロネーズソース カラフルサラダ ABCスープ	○	★牛乳、ベーコン ぶた肉、とり肉	★スパゲッティ、オリーブ油、砂糖 ごま油、★シェルマカロニ	にんにく、人参、玉ねぎ、セロリ トマト缶、パセリ、パプリカ、大根 きゅうり、マッシュルーム	518 kcal 23.2 g 22.1 g
14	火	コーンごはん いかのマッシュルームソースかけ コーンフレックサラダ レタスとハムのスープ 	○	★牛乳、★いか、ロースハム	米、乳不使用マーガリン でんぷん、油 コーンフレック、砂糖	パセリ、玉ねぎ、マッシュルーム 人参、きゅうり、キャベツ、コーン レタス、ねぎ、えのき、とうもろこし	577 kcal 25.8 g 18.3 g
15	水	肉ごぼうごはん 焼きししゃも 昆布豆 春雨スープ 	リ ザー ブ	肉、油揚げ、★ししゃも、ぶた肉 大豆、昆布、とり肉	米、油、こんにゃく 砂糖、春雨、ごま油	生姜、ごぼう、ほうれんそう ねぎ、えのき、人参 野菜ジュース(白ぶどう&ほうれんそう) 野菜ジュース(赤ぶどう&トマト)	505 kcal 23.7 g 11.1 g
16	木	夏野菜カレー オニオンドレッシングサラダ リザーブデザート(アイス) ・みかんシャーベット ・いちごアイス ・豆乳ハニラ  どれか1つ	○	★牛乳、ぶた肉	米、油、じゃがいも、油 ★小麦粉、砂糖 乳不使用マーガリン	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト かぼちゃ、なす、ズッキーニ、ピーマン キャベツ、コーン、枝豆、きゅうり	677 kcal 18.7 g 23.6 g

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵は使用していません。

木島平村産: 米・ズッキーニ

地場野菜(S&A): 玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも

学校給食65周年記念 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる 給食の楽しい展示がいっぱい!

調布市の学校給食は、今年で65周年を迎えます。
これを記念して、調布市の学校給食に関する展示
を行います。ぜひ、ご来場ください。

内容: 昔と今の給食を比べてみよう!

回転釜体験

献立、地場野菜コーナー

魚つりゲーム・豆つかみゲームなど

日時: 令和8年8月4日(火) 9:30~16:00
8月5日(水) 9:30~12:00



夏休み親子料理教室

「木島平産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

内容: 木島平のごはん・夏野菜の豚肉巻き・油揚げのサクサクサラダ
なめことなすのみそ汁・木島平村のりんごゼリー・野沢菜漬け

日時: 令和8年8月4日(火)~7日(金) 9:50~

※いずれか1日

会場: 調布市文化会館たづくり10階 調理室

対象: 市内在住小学3年生から中学3年生と保護者(2人1組)

申込: 申込方法など詳細は7月5日号の市報をご覧ください。