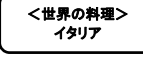




7月 献立表(13回)

令和7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 火	白井さんのごはん 鉄火味噌 じゃが豚キムチ とうがん汁 	○	★牛乳、とり肉、みそ、ぶた肉 生揚げ、★かまぼこ、油揚げ	米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも 糸こんにゃく	人参、ねぎ、玉葱、キムチ とうがん、小松菜、いんげん えのきたけ、万能ねぎ	587 kcal 25.3 g 18.8 g
2 水	五目チャーハン カラフルポテトソテー ウースタン 枝豆  3年生枝豆さやもぎ	○	★牛乳、焼きぶた、ウィンナー ★すけとうだら、豆腐	米、油、じゃがいも、でんぶん	人参、ねぎ、グリーンピース、コーン ピーマン、ズッキーニ、玉葱、筍 にんにく、チンゲン菜、枝豆	548 kcal 25.7 g 17.0 g
3 木	シナモンハニートースト ハンガリアシチュー ハムと大根のサラダ	○	★牛乳、ベーコン、ぶた肉 豆乳クリーム、ハム	★食パン(乳卵なし)、はちみつ 乳不使用マーガリン、油 じゃがいも、★小麦粉、砂糖	玉葱、人参、グリーンピース 大根、きゅうり	560 kcal 18.7 g 28.5 g
4 金	豆腐のそぼろ丼 細切り野菜の中華あえ みそポテト 	○	★牛乳、ぶた肉、大豆、豆腐 ハム、みそ	米、砂糖、でんぶん、ごま油 じゃがいも、★小麦粉、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、筍 椎茸、こねぎ、小松菜、キャベツ	581 kcal 22.9 g 18.9 g
7 月	七夕ちらし寿司 天の川汁 夜空のぶどうゼリー とうもろこし  七夕献立 2年生とうもろこし皮むき	○	★牛乳、昆布、油揚げ、とり肉 アガー、寒天	米、砂糖、★そうめん、★星の麩 ★ナタデココ	椎茸、かんぴょう、人参、れんこん さやえんどう、大根、オクラ とうもろこし、ぶどうジュース 	549 kcal 19.7 g 12.4 g
8 火	木島平のごはん 豆腐カツ 野菜の野菜菜あえ きのこ汁  木島平献立	○	★牛乳、豆腐、ぶた肉 油揚げ、みそ	米、でんぶん、★小麦粉、★パン粉 ★生パン粉、油、砂糖	野沢菜漬け、人参、キャベツ もやし、しめじ、えのきたけ なめこ、ねぎ、大根	563 kcal 19.8 g 14.4 g
9 水	枝豆むしパン じゃがいもソテー ニョッキ入りカレースープ 	○	★牛乳、豆腐、ぶた肉、ベーコン レンズまめ	★蒸しパンミックス、砂糖、油 乳不使用マーガリン、米粉 じゃがいも、オリーブ油	枝豆、ホールコーン、人参、玉葱 生姜、にんにく、ホールトマト キャベツ、いんげん	555 kcal 20.4 g 17.4 g
10 木	スパゲッティボロネーゼソース カラフルサラダ ABCスープ  <世界の料理> イタリア	○	★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、★ABCマカロニ、油	にんにく、人参、きゅうり、セロリー トマト缶、パセリ、大根パプリカ(赤) パプリカ(黄)、玉ねぎ、マッシュルーム	548 kcal 23.2 g 22.1 g
11 金	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、干ひじき、ぶた肉 ★かつおツナ	米、乳不使用マーガリン、でんぶん ごま油、★すりごま、油 ノンエッグマヨネーズ、砂糖	人参、玉葱、ホールコーン、パセリ 生姜、白菜、干し椎茸、小松菜 キャベツ、きゅうり	526 kcal 22.7 g 21.3 g
14 月	コーンごはん いかのマッシュルームソースかけ 粉ふきいも 揚げ大豆入りサラダ 	○	★牛乳、★いか、大豆	米、砂糖 乳不使用マーガリン でんぶん、じゃがいも、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、とうもろこし	542 kcal 20.0 g 18.0 g
15 火	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、豆腐 みそ、ベーコン	米、★白ごま、ごま油 でんぶん、砂糖 	筍、ねぎ、人参、椎茸、にんにく ほうれんそう、しそ葉、切干し大根 小松菜、すいか	578 kcal 24.6 g 17.4 g
16 水	肉ごぼうごはん 焼きししゃも 昆布豆 春雨スープ 	○	★牛乳、ぶた肉、油揚げ、大豆 ★ししゃも、昆布、とり肉	米、油、糸こんにゃく 砂糖、春雨、ごま油 	生姜、ごぼう、ほうれんそう ねぎ、もやし、人参	541 kcal 29.1 g 18.7 g
17 木	夏野菜カレー オニオンドレッシングサラダ チョコプリン  ～おたのしみリザーブ給食～ おたのしみリザーブ給食では、のりものを5種類の中から1つ選びます A: ジョア(プレーン) B: ジョア(ストロベリー) C: アップル&キャロットジュース D: 白ぶどう&ほうれん草ジュース E: ぶどうジュース	○	★ジョア、ぶた肉、アガー、豆乳	米、じゃがいも、★小麦粉、 乳不使用マーガリン、油、砂糖	オレンジジュース、にんにく、生姜 トマト、かぼちゃ、ズッキーニ ピーマン、キャベツ、コーン 枝豆、きゅうり、なす、人参、玉ねぎ 	614 kcal 14.1 g 21.0 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
※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵を使用していません。

～夏休み親子料理教室が開催されます～

『木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう』



日時：①8/5(火) ②8/6(水) ③8/7(木) ④8/8(金) 午前10時～
場所：文化会館たづくり10階 調理実習室

木島平村産:米・なめこ・しめじ・えのきたけ・みそ・野沢菜漬け
地場野菜:玉ねぎ

対象：市内在住・在学の小3～中3と保護者（2人1組）
内容：手作り枝豆チーズパン・夏野菜のポトフ・オニオンドレッシングサラダ・
木島平村のりんごゼリー
※詳細は市報7月5日号をご覧ください。