



# 7月 給食たより







令和8年6月30日  
調布市立北ノ台小学校  
校長 門田 英朗

今年の夏も暑くなりそうですね。毎月献立を作る時には、イベント、行事食、季節感を意識しながら考えることが多いです(今月なら半夏生、七夕など)。また、なるべく世界の料理や日本の郷土料理も献立に入れることで、新しい食体験から世界が広がることも期待しています。

6月の給食では、サッカーW杯の日本の対戦国の料理を作りました。子どもたちの反応がいつもより良く、「今日は〇〇の料理でしょ!」、「次は〇〇の国の料理が楽しみ。」と声をかけてくれる児童がたくさんいました。自分が関心あるテーマについては特にアンテナを張っていることを実感しました。これからも、子どもたちが興味をもてるような給食を作っていきたいと思います。

## ★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
<b>半夏生</b>  タコ (関西地方)      焼きサバ (福井県)	<b>七夕</b>  そうめん	<b>お盆</b>  精進料理	<b>土用の丑の日</b>  ウナギ 「う」のつく食べ物

## 7月の献立から



### 7月6日 郷土料理 沖縄県

沖縄県の郷土料理3種を作ります。  
サーターアンダギーは沖縄の揚げドーナツです。黒糖味で作ります。



### 7月7日 七夕献立

天の川をイメージした料理を2種作ります。七夕そうめん汁は、天の川に見立てたそうめん、星をイメージしたオクラ、星形のなるとを入れます。星空ポンチは、夜空に見立てたぶどうゼリーに、星形の杏仁豆腐、ナタデココを入れます。

### 7月10日 郷土料理 愛知県

愛知県の郷土料理2種を作ります。  
あんかけスパゲティは、名古屋市のご当地飯です。スパゲティにこしょうが入っているトマト味のあんかけをかけた料理です。鬼まんじゅうは、角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様子が、鬼のツノや金棒を想起させたことからこの名がついたといわれています。

### 7月14日 リザーブ給食

事前に自分が食べたいものを予約(=リザーブ)して、当日は予約したものを食べる給食です。自分で給食の献立を選ぶことで、給食について興味と感心をもってもらうことがねらいです。今回は、飲み物4種とアイス2種からそれぞれ選びます。

### 7月15日 手作りパン

いつも食べている給食のパンは、パン屋さんが作ってくれたパンを使っていますが、この日は給食室で生地から作る手作りパンです。給食室で作る手作りパンの日は、学校中にパンが焼けるいい匂いが広がります。



# 7月 献立表



2026年 7月

北ノ台小学校

日		主食	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	水	オレンジブレントースト ビーンズシチュー フレンチサラダ	○	牛乳、 豚肉、いんげんまめ、 ひよこ豆、レンズまめ	食パン、砂糖、油、 じゃがいも、小麦粉、 マーガリン(卵・乳なし)	オレンジジュース、 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、にんにく、 レタス、キャベツ、きゅうり	571 kcal 20.6 g 23.9 g 2.1 g	
2	木	7/2 半夏生 たこめし カレー肉じゃが ナスのみそ汁 メロン	○	牛乳、 みずたこ、 豚肉、豚バラ、 みそ(白)、みそ(赤)	米、 しらたき、じゃがいも、油、砂糖	生姜、人参、玉ねぎ、グリーンピース、 なす、大根、長ねぎ、 メロン	560 kcal 20.7 g 20.1 g 2.4 g	
3	金	ごはん えびと豆腐のチリソース 冬瓜のスープ	○	牛乳、 むきえび、サイコロ豆腐 鶏肉	米、 片栗粉、油、ごま油、砂糖、 緑豆春雨	生姜、にんにく、干し椎茸、長ねぎ、ピーマン、 人参、とうがん	557 kcal 23.3 g 16.2 g 2.5 g	
6	月	郷土料理 沖縄県 タコライス 沖縄もずくスープ サーターアンダギー	○	牛乳、 豚ひき肉、レンズまめ、 沖縄もずく	米、油、 小麦粉、マーガリン(卵・乳なし)、 黒砂糖	キャベツ、玉ねぎ、セロリー、にんにく、生姜、 トマトピューレ、 人参、白菜、長ねぎ	665 kcal 24.4 g 23.3 g 2.2 g	
7	火	7/7 七夕献立 穴子ちらし寿司 七夕そうめん汁 星空ポンチ	○	牛乳、刻みあなご、きざみのり、 鶏小間、星形スライスなると、 イナアガー	米、砂糖、ざらめ、 片栗粉、そうめん	人参、干し椎茸、かんぴょう、 長ねぎ、オクラ、えのきたけ(木島平)、 ぶどうジュース	530 kcal 22.1 g 14.0 g 2.3 g	
8	水	わかめごはん 鯖の梅こうじ焼き 野菜のごま和え 豚肉と白菜の味噌汁	○	牛乳、 わかめご飯の素、 さわら、 豚肉、油揚げ、みそ(白)、みそ(赤)	米、 白すりごま、ねりごま(白)、 油、つきこんにゃく(黒)	練り梅、 人参、キャベツ、もやし、小松菜、 白菜、長ねぎ	534 kcal 25.7 g 19.2 g 1.9 g	
9	木	郷土料理 愛知県 あんかけスパゲティ 生トマトのスープ 鬼まんじゅう	○	牛乳、 豚肉、ウインナー、 たら	スパゲッティ、オリーブ油、油、ラード、 片栗粉、 じゃがいも、 さつまいも、砂糖、米粉	人参、玉ねぎ、マッシュルームスライス、 ピーマン、トマトピューレ、 レタス、しめじ(木島平)、生トマト	523 kcal 22.6 g 15.5 g 2.1 g	
10	金	ごはん とりのからあげ トマトのサラダ 豚汁	○	牛乳、 鶏もも皮付き、 木綿豆腐、豚肉、みそ(赤)、みそ(白)	米、 片栗粉、油、 オリーブ油、砂糖、 じゃがいも	にんにく、生姜、 生トマト、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 人参、大根、長ねぎ	575 kcal 25.1 g 21.1 g 2.2 g	
13	月	ジャージャー麺 じゃがいもとわかめのスープ 小玉すいか	○	牛乳、 豚ひき肉、ひよこ豆、みそ(赤)、 豚ばら肉、 生わかめ	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)、 ごま油、油、砂糖、片栗粉、 じゃがいも	きゅうり、もやし、生姜、玉ねぎ、人参、 干し椎茸、筍、長ねぎ、 チンゲン菜、生しいたけ、 すいか	558 kcal 25.3 g 24.7 g 2.4 g	
14	火	リザーブ 給食 夏野菜のカレーライス コーンサラダ アイス選択 (ソーダ、みかんシャーベット)	ドリンク 選択	牛乳、 鶏もも肉、調整豆乳、A-コン	ジョア マスカット、 ジョア ストロベリー、牛乳、 豚肉	アルファ米、油、小麦粉、 マーガリン(卵・乳なし)、 砂糖	きになる野菜ジュース(白ブドウ・柿のり)、 玉ねぎ、人参、セロリー、かぼちゃ、 ズッキーニ、 なす、にんにく、生姜、 もやし、冷凍コーン、きゅうり、ゆず果汁、 ガリガリ君ソーダ、河内晩柑のフローズンゼリー	615 kcal 16.5 g 17.2 g 1.9 g
15	水	手作り パン 手作りチョコチップパン 豆乳ポトフ シーザーサラダ	○	牛乳、 鶏もも肉、調整豆乳、A-コン	強力粉、砂糖、油、 Egg クアーズ	人参、玉ねぎ、しめじ(木島平)、 キャベツ、かぶ、 きゅうり、冷凍コーン、にんにく、レモン	577 kcal 19.7 g 28.6 g 1.8 g	

※しめじ、えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。  
 ※じゃがいも、なすは調布市産のものを使用します。  
 ※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。

※7/14の栄養価は、ジョアマスカット、ガリガリ君ソーダ味を選んだ場合の値です。

## 夏休み親子料理教室

### 「木島平村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、油あげのサクサクサラダ、  
なめことなすのみそ汁、木島平のりんごゼリー、野沢菜漬け  
日時:令和8年8月4日(火)~7日(金) 各日9時50分から  
会場:調布市文化会館たづくり10階 調理室  
対象:市内在住小学校3年生から中学3年生とその保護者(2人1組)  
※詳しくは、市報7月5日号をご覧ください。

## 7/14 リザーブ給食

※事前に好きなものを選びます。

- ドリンク4種
  - ・ジョアマスカット
  - ・ジョアストロベリー
  - ・きになるやさい(白ブドウほうれんそう)
  - ・牛乳
- アイス2種
  - ・ガリガリ君ソーダ味
  - ・みかんシャーベット

## 学校給食65周年 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

会場:調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー

## 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!

日時:令和8年8月4日(火)9:30~16:00  
8月5日(水)9:30~12:00  
会場:調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー  
調布駅広場口から徒歩4分

### イベント内容

- ・昔と今の給食をくらべてみよう!
- ・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



ぜひみなさんでお越しください!