

今月の給食目標

好き嫌いをしないで食べよう

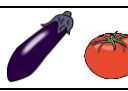
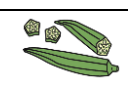


令和8年 7月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	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
1 水	2年生 とうもろこしの皮むき	中華丼 チンゲン菜と豆腐のスープ とうもろこし	○	牛乳、豚肉、むきえび、鶏肉、絹ごし豆腐、 けずり	アルファ化米、油、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、たけのこ、人参、玉葱、 白菜、干し椎茸、チンゲン菜、きくらげ、 ねぎ、もやし、とうもろこし
2 木		揚げパン ころころ野菜の豆乳チャウダー 枝豆サラダ だまこもち	○	牛乳、鶏モモ肉、調製豆乳	コッペパン、グラニュー糖、じゃがいも、 小麦粉、油、砂糖、だまこ餅、でんぷん	にんにく、生姜、玉葱、人参、パセリ、 枝豆、キャベツ、水菜、ホールコーン
3 金		ごはん あじフライ コーンサラダ なすとトマトのみそ汁	○	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、赤味噌、 白味噌、けずり	米、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油、 砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱、なす、 ホールコーン、トマト、ねぎ
6 月	世界の料理「台湾」 1年生 枝豆のさやもぎ	魯肉飯(ルーローハン) じゃがいもとたらのピリ辛和え えだまめ	○	牛乳、豚ばら肉、豚肩、たら	米、ごま油、砂糖、はちみつ、でんぷん、 油、じゃがいも、ノンエッグマヨ	チンゲン菜、生姜、にんにく、玉葱、ねぎ、 たけのこ、干し椎茸、きくらげ、えだまめ
7 火	七夕献立	いわしのちらし寿司 セタそうめん汁 星空ゼリー	○	牛乳、いわし、刻みのり、だし昆布、アガー	米、砂糖、でんぷん、油、星の麩、そうめん	生姜、人参、小松菜、大根、ねぎ、オクラ、 干し椎茸、ぶどうジュース
8 水		ラゲースソースパスタ 夏野菜のサラダ 玉ねぎマフィン	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、調製豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、砂糖、 油、三温糖、メープルシロップ、マーガリン	にんにく、玉葱、セロリ、クラッシュトマト、 むき枝豆、ホールコーン、キャベツ、 もやし
9 木		ハムねぎチャーハン オクラ入り揚げぎょうざ ニラときゅうりのナムル 玉ねぎとコーンの中中華スープ	○	牛乳、ロースハム、豚挽肉、刻み大豆、 わかめ(乾燥)、けずり	米、油、ごま油、でんぷん、餃子の皮、 砂糖	玉葱、人参、ホールコーン、ねぎ、生姜、 にんにく、キャベツ、ニラ、オクラ、もやし、 きゅうり
10 金		手作り枝豆ウィンナーパン 夏野菜のポトフ フルーツポンチ	○	牛乳、ウィンナーソーセージ、ベーコン	小麦粉、強力粉、砂糖、油、じゃがいも	枝豆、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、 ズッキーニ、ホールコーン、みかん缶、 パイン缶、レモン
13 月	郷土料理 「沖縄県」	ごはん ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくスープ パイナップル	○	牛乳、豚ばら肉、生揚げ、卵、糸削り、 沖縄もずく、木綿豆腐、けずり	米、油	にがうり、玉葱、人参、ねぎ、白菜、 生パイン
14 火		ごはん ししゃものガーリックパン粉焼き マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、ししゃも、赤味噌、白味噌、けずり	米、オリーブ油、乾パン粉、マカロニ、 ノンエッグマヨ、油、砂糖、じゃがいも	きゅうり、玉葱、人参
15 水		あさりのボンゴ冷麺 鶏肉とじゃがいものからあげ	○	牛乳、あさり、鶏モモ肉	冷凍中華めん、ごま油、砂糖、でんぷん、 じゃがいも	もやし、きゅうり、レモン、にんにく、生姜
16 木	給食終了 リザーブ	夏野菜カレー 野菜たっぷりポキサラダ リザーブデザート (フローズンヨーグルト・みかんシャーベット)	○	牛乳、豚モモ肉、フローズンヨーグルト	アルファ化米、油、じゃがいも、小麦粉、 バター、砂糖、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト、 大根、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、 きゅうり、水菜、万能ねぎ、 みかんシャーベット

※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。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※今月の平均栄養量 エネルギー631kcal、たんぱく質23.8g、脂質21.0g、食塩相当量2.0g

国領小学校の食育

健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」をさまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得できるよう、楽しみながら行っています。7月は体験授業と給食のリザーブアイズです。

7/1(水) とうもろこしの皮むき 2年生
7/6(月) 枝豆のさやもぎ 1年生

生活科の授業で給食で食べる食材を使い、1・2年生が食育の学習を行います。



7/16(木) リザーブデザート

1学期給食終了日にリザーブ給食を行います。フローズンヨーグルトとみかんシャーベットの2種類からあらかじめ食べたいものを選んでもらいます。

「夏休み親子料理教室」

日時 令和8年8月4日(火)～7日(金)

場所 文化会館たづくり 10階調理室

対象 市内在住小学校3学年から中学3年生と保護者(2人1組)

※詳しくは7月の市報をご覧ください。



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

入場無料

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!