



7月献立表



令和3年度

調布市立染地小学校

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	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん 魚のステーキソースかけ ほうれん草のかりかりサラダ 冬瓜のスープ	○	牛乳 マンダイ 生わかめ じゃこ 絹ごし豆腐	米 でんぷん 油 砂糖	玉葱 キャベツ ほうれん草 たくあん漬 とうがん 人参 ねぎ 小松菜 生姜	607kcal 26.6g
2 金	麻婆豆腐丼 ニラのナムル ぶどうゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 押し豆腐 赤味噌	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 白ごま	生姜 にんにく 人参 玉葱 たけのこ ねぎ 干し椎茸 もやし ニラ ぶどうジュース	607kcal 22.4g
5 月	クッパ いかのねぎ塩焼き 春雨サラダ オレンジ	○	牛乳 豚ロース 卵 いか ロースハム	米 ごま油 白ごま 砂糖 春雨	にんにく ニラ 筍 ねぎ 人参 豆もやし 生姜 キャベツ きゅうり もやし オレンジ	609kcal 28.5g
6 火	マープル食パン オムレツ グリーンサラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚挽肉 ダイスチーズ 卵 豚モモ肉	マープル食パン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー 冷凍ホールコーン	627kcal 30.7g
7 水	七夕寿司 にぎすのから揚げ きやべつのごま和え そうめん汁	○	牛乳 ツナ 卵 にぎす かまぼこ	米 砂糖 油 小麦粉 でんぷん すりごま 練りごま そうめん	生姜 さやえんどう 人参 キャベツ 大根 オクラ	590kcal 26.3g
8 木	ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍バイン	○	牛乳 豚ばら肉 細切り昆布 生揚げ 卵 もずく 	米 油 白ごま	ごねぎ にがうり 玉葱 人参 白菜 ねぎ 冷凍バイン	677kcal 26.2g
9 金	おろしスパゲッティ ひじきと豆のサラダ レモン入り小松菜マドレーヌ	○	牛乳 ツナ 刻みのり 干ひじき いんげんまめ 冷凍枝豆 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ ノンアレルギーマーガリン	パセリ 玉葱 レモン 大根 小松菜 冷凍ホールコーン レモン	672kcal 24.5g
12 月	ソフトフランスパン 鮭のハーブ焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	○	牛乳 鮭 ベーコン 豚ばら肉	ソフトフランスパン オリーブ油 生パン粉 油 じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ ブロッコリー 玉葱 セロリ 人参 キャベツ ホールトマト 冷凍ホールコーン	659kcal 29.7g
13 火	冷やし肉味噌うどん 豚バラと大根のうま煮 ミルクあずき	○	牛乳 豚挽肉 赤味噌 豚ばら肉 笹かまぼこ 寒天 ゼラチン 豆乳 あずき	冷凍うどん 油 ごま油 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	きゅうり にんにく 生姜 玉葱 人参 ごぼう 大根 いんげん	671kcal 27.8g
14 水	にんにくチャーハン マセドアンサラダ(和風) 豆のスープ	○	牛乳 豚肉 ダイスチーズ ベーコン いんげんまめ	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 葉ねぎ 人参 きゅうり 玉葱 キャベツ パセリ	646kcal 21.4kcal
15 木	夏野菜カレー 玉葱ドレッシングサラダ 小玉スイカ	○	牛乳 豚モモ肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 かぼちゃ なす 人参 トマト ズッキーニ もやし キャベツ きゅうり すいか	660kcal 18.6g
16 金	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 油揚げのかりかり和風サラダ きのこ汁 いちごのアイス	○	牛乳 炊き込みわかめ 鶏モモ肉 生わかめ 油揚げ おかか 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 すりごま	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 小松菜 大根 白菜 えのきたけ しめじ 生しいたけ まいたけ ねぎ	747kcal 29.3g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※市内産の野菜は、小松菜です。

※7月分の給食費は、7月5日(月)に引き落とされます。残高不足にならないように通帳確認をお願いいたします。

【親子料理教室(動画配信)のお知らせ】

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、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は動画の配信が予定されています。夏休みに、親子で料理をしてみませんか。

メニュー

- ・ごはん
- ・夏野菜の肉巻き
- ・油揚げのサクサク和え
- ・なめこと茄子のみそ汁
- ・果物かん



詳しくは、市報ちようふ7月20日号をご覧ください。