７月　こんだてひょう

家庭数

令和５年度　調布市立染地小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間□ (血や肉になる)	黄の仲間□ (熱や力のもとになる)	緑の仲間□ (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
3 月	えびチャーハン	○	むきえび,ロースハム	米,サラダ油	人参,ねぎ,グリンピース	580 kcal 25.0 g
	じゃが豚キムチ		豚肉	じゃがいも サラダ油,砂糖	生姜,玉ねぎ,ニラ,人参,キムチ	
	肉だんごと白菜のスープ		豚肉	でんぷん,春雨,ごま油	玉ねぎ,生姜,白菜,人参,もやし,小松菜,しいたけ	
4 火	ホットドッグ	○	ウィンナーソーセージ	コッペパン	キャベツ	523 kcal 20.4 g
	夏野菜のポトフ		鶏肉	じゃがいも,サラダ油 とうもろこし	生姜,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,かぼちゃ 人参,ズッキーニ,いんげん,セロリー,パセリ	
	ハニーサラダ			じゃがいも,サラダ油 はちみつ	キャベツ,もやし,人参,きゅうり	
5 水	ジャージャー麺	○	豚肉,味噌	中華めん,サラダ油 砂糖,でんぷん	きゅうり,もやし,にんにく,生姜 玉ねぎ,人参,ねぎ,たけのこ,しいたけ	533 kcal 26.9 g
	イカと青菜のピリッと和え		いか	サラダ油,砂糖	キャベツ,白菜,ほうれんそう,人参,生姜	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
6 木	ひじきピラフ	○	鶏肉	米,サラダ油 乳除去マーガリン	玉ねぎ,ホールコーン,人参 マッシュルーム,グリンピース	615 kcal 26.9 g
	さっぱりおろしハンバーグ		豚肉	じゃがいも,生パン粉 砂糖,でんぷん	玉ねぎ,大根,生姜	
	玉ねぎドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参 赤ピーマン,玉ねぎ,レモン果汁	
	ＡＢＣスープ			サラダ油 アルファベットマカロニ	セロリー,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	
7 金	いわしのちらし寿司	○	いわし,刻みのり	米,でんぷん 砂糖,サラダ油	生姜,人参,さやえんどう	548 kcal 19.7 g
	七夕そうめん汁			そうめん	人参,ねぎ,水菜,オクラ,しいたけ	
	星空ゼリー			砂糖	ぶどうジュース(濃縮還元),ナタデココ	
10 月	ミルクパン	○		ミルクパン		646 kcal 23.1 g
	コーンシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム いんげんまめ	じゃがいも,サラダ油 バター,小麦粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム クリームコーン,ホールコーン,グリンピース	
	コールスローサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,レタス,きゅうり,人参,玉葱	
11 火	中華丼（アルファ米）	○	豚肉,いか,むきえび	アルファ化米 サラダ油,でんぷん	生姜,白菜,玉ねぎ,人参 たけのこ,しいたけ,きくらげ	519 kcal 25.4 g
	ニラのスープ		鶏肉		玉ねぎ,人参,ニラ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
12 水	ごはん	○		米		556 kcal 23.0 g
	手作りふりかけ		じゃこ,おかか 刻みのり,青のり	白ごま,砂糖		
	豚バラ大根		豚肉	サラダ油,砂糖,でんぷん	生姜,にんにく,大根,白菜 人参,いんげん,しめじ,こんにゃく	
	野菜とゆずこしょうの味噌汁		味噌	里芋	ごぼう,大根,人参,ねぎ,小松菜,しいたけ	
13 木	冷やしきつねうどん	○	油揚げ,わかめ	うどん,砂糖	人参,ねぎ	645 kcal 27.5 g
	じゃがいもとコーンの揚げ煮		鶏肉	でんぷん,じゃがいも サラダ油,砂糖	ねぎ,にんにく,生姜,玉ねぎ,たけのこ 人参,チンゲン菜,ホールコーン	
	小玉すいか				すいか	

日	こんだて	牛乳	赤の仲間□ (血や肉になる)	黄の仲間□ (熱や力のもとになる)	緑の仲間□ (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
14 金	もぎたてコーンのごはん	○	鶏肉	米,乳除去マーガリン	とうもろこし,ホールコーン	566 kcal 23.2 g
	ポテトオムレツ		卵,ロースハム	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,人参	
	フレンチサラダ			サラダ油,砂糖	人参,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	
	洋風スープ			じゃがいも	玉ねぎ,人参	
18 火	夏野菜のカレーライス	○	豚肉	米,じゃがいも,小麦粉,サラダ油 とうもろこし,乳除去マーガリン	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,なす,かぼちゃ ピーマン,ズッキーニ,カットトマト	680 kcal 19.6 g
	福神漬				福神漬	
	ハムときゅうりのサラダ		ロースハム	サラダ油,砂糖	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	
	アイス（リザーブメニュー）		みかんシャーベット または　ガリガリ君			

行事の変更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。

調布市の姉妹都市　長野県木島平村より，しめじ，きゅうり，ズッキーニが届きます。今月の地場野菜はありません。

７月１８日の給食は，事前に食べたいものを選んでおく「リザーブ給食」です。
今回の選べるメニューは，暑いときにぴったりの冷たいアイスにしました。お楽しみに！！

《みんなおなじメニュー》

ぎゅうにゅう，なつやさいのカレーライス，ふくじんづけ，ハムときゅうりのサラダ

《えらべるメニュー（アイス）》

みかんシャーベット　または　ガリガリくん（ソーダあじ）

カレーライスも 旬の野菜が
たっぷり入っておいしいよ！