



7月の献立表

令和7年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 地や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 体の調子を整える
1 火	ごはん さばの三味焼き たこと野菜の梅和え なすとかぼちゃの味噌汁	○	ぎゅうにゅう、さば たこのり あぶらあげ、みそ	こめ、さとう ごま、あぶら	しょうが、ねぎ、もやし キャベツ、こまつな、きゅうり にんじん、うめぼし、なす、 かぼちゃ、たまねぎ えのきたけ、はねぎ
2 水	出来立てメロンパン 夏野菜のポトフ マカロニサラダ	○	ぎゅうにゅう、とり ウィンナーソーセージ ベーコン、ツナ	パン、ホットケーキミックス さとう、バター、じゃがいも マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	メロン、かぼちゃ、ズッキーニ にんじん、たまねぎ、エリンギ コーン、キャベツ、いんげん セロリー、きゅうり
3 木	上海焼きそば じゃが丸くん モロヘイヤのスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶた えび、いか、あおのり とりにく、とうふ ちようせいとうにゅう	ちゅうかめん、あぶら でんぶん、じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん、たまねぎ、キャベツ しいたけ、たけのこ、ニラ えのきたけ、ねぎ、モロヘイヤ
4 金	ひき肉とコーンのピラフ 豆腐のチーズ焼き ポテトソテー ココアプリン	○	ぎゅうにゅう、ぶた とりにく、ウィンナーソーセージ とうにゅう、チーズ ちようせいとうにゅう とうにゅうクリーム	こめ、あぶら じゃがいも、さとう チョコシロップ	たまねぎ、コーン、 グリーンピース、にんじん パセリ、コーン、えだまめ
7 月	七夕寿司 天の川汁 星空パンチ	○	ぎゅうにゅう、ツナ たまご、かまぼこ かんてん	こめ、さとう あぶら、そうめん	しょうが、さやえんどう にんじん、オクラ、みずな ねぎ、しいたけ、ぶどうジュース みかん、レモン
8 火	じゃこチーズトースト かぼちゃのシチュー ハニーサラダ 小玉すいか	○	ぎゅうにゅう、じゃこ チーズ、とりにく、いんげん、まめ ちようせいとうにゅう とうにゅうクリーム	パン、マーガリン、はちみつ ノンエッグマヨネーズ あぶら、マーガリン こむぎこ、じゃがいも、あぶら	にんにく、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム パセリ、キャベツ、もやし きゅうり、すいか
9 水	いかチリ丼 冬瓜とえのきの中華スープ ゆでとうもろこし	○	ぎゅうにゅう、いか とうふ、ぶたにく	こめ、でんぶん さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ ねぎ、にんじん、ニラ、とうがん たけのこ、えのきたけ とうもろこし
10 木	木島平村のごはん 納豆味噌 塩肉じゃが 大根とわかめのすまし汁	○	ぎゅうにゅう、ぶた なとう、みそ、わかめ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、しらたき	ねぎ、しょうが、にんじん たまねぎ、いんげん だいこん、こまつな
11 金	タコライス もすくスープ 紅いもアングァー	○	ぎゅうにゅう、ぶた だいたす、とりにゅう、チーズ もすく、とうふ	こめ、あぶら、ペにいも さとう、こむぎこ	キャベツ、にんにく、たまねぎ にんじん、セロリー、はくさい はねぎ、レモン
14 月	コンナムルパブ ヤンニョムフィッシュ 汁ビーフン ゆで枝豆	○	ぎゅうにゅう、ぶた もろかさめ、いか	こめ、あぶら、さとう でんぶん、はちみつ、ビーフン	まめ、もやし、にんじん、にんにく ねぎ、しょうが、しいたけ もやし、ニラ、えだまめ
15 火	梅ごはん メヒカリのごま揚げ じゃがいものオイスターソース炒め 真だくさん汁	○	ぎゅうにゅう、メヒカリ ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ	こめ、こむぎこ、ごま あぶら、じゃがいも さつまいも	うめぼし、ピーマン、もやし しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、こまつな、ねぎ しめじ、えのきたけ
16 水	夏野菜のカレーライス 鶏のからあげ コーンフ레이크サラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶた とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、マーガリン でんぶん、さとう コーンフ레이크	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、トマト、コーン かぼちゃ、なす、ズッキーニ ピーマン、キャベツ もやし、きゅうり
17 木	ジャージャー麺 千切り野菜のサラダ さわやかレモンケーキ	○	ぎゅうにゅう、ぶた だいたす、みそ ちようせいとうにゅう	ちゅうかめん、あぶら さとう、でんぶん、こむぎこ はちみつ	きゅうり、もやし、にんにく しょうが、たまねぎ、にんじん ねぎ、たけのこ、しいたけ キャベツ、だいこん、レモン

材料等の都合により、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 長野県木島平村から、米、えのきたけ、しめじ、ズッキーニ、きゅうりが届きます。

7月平均栄養価	
エネルギー	630kcal
脂質	23.6g
たんぱく質	24.7g
食塩相当量	2.5g


9日(水) 2年生、たけのご学級がとうもろこしの皮むきをします。

14日(月) 1年生、たけのご学級が枝豆のさやもぎをします。



リザーブきゅうしょく



7月16日(水)の給食は、あらかじめ食べたいものを選んで予約しておくリザーブ給食です。みなさんには、アイスを選んでもらいます。

みんなおなじこんだて…ぎゅうにゅう・なつやさいのカレーライス・とりのからあげ・コーンフ레이크サラダ

えらぶこんだて

アイス A. いちごのアイス B. みかんシャーベット C. りんごシャーベット