



7月の献立表

令和8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 ち 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし との 体の調子を整える
1 水	ひ 冷やしきつねうどん じゃがいもと夏野菜の揚げ煮 バレンシアオレンジ	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, わかめ,とりにく	うどん,さとう,でんぶん あぶら,じゃがいも	にんじん,こまつな,ねぎ にんにく,しょうが,ズッキーニ ピーマン,パプリカ,たまねぎ だけのこ,バレンシアオレンジ
2 木	たこめし 豚肉と根菜の味噌煮 青菜のお吸いもの すいか  	○	ぎゅうにゅう,たこ,とうふ あぶらあげ,ぶたにく さつまあげ,みそ,とりにく	こめ,あぶら,こんにやく じゃがいも,さとう	しょうが,にんじん,こまつな ごぼう,だいこん,たけのこ しいたけ,ほうれんそう えのきだけ,すいか
3 金	じゃこチーズトースト トマトシチュー グレープフルーツゼリー 	○	ぎゅうにゅう,じゃこ チーズ,ぶたにく,かんてん	パン,マーガリン,こむぎこ エッグケア Mayoネーズ あぶら,じゃがいも マーガリン,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ マッシュルーム,トマト グリーンピース グレープフルーツジュース
6 月	うめちやつ 梅茶漬け 揚げ出し豆腐の夏野菜みぞれあん ゆでとうもろこし 	○	ぎゅうにゅう,じゃこ のり,とうふ,	こめ,あられ,でんぶん こめこ,あぶら,さとう	うめぼし,えだまめ,なす かぼちゃ,しょうが,にんじん しめじ,だいこん,とうもろこし
7 火	たなばた 七夕  七タちらし寿司 天の川汁 星空ポンチ	○	ぎゅうにゅう,ツナ かまぼこ,かんてん	こめ,さとう あぶら,そうめん	しょうが,かんぴょう 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 水	タコライス もずくとモロヘイヤのスープ ベにいも 紅芋スイートポテト  おきなわけん 沖縄県の料理	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく だいず,チーズ,もずく とうふ,なまクリーム	こめ,おおむぎ,あぶら べにいも,さつまいも さとう,バター	キャベツ,にんにく,たまねぎ にんじん,モロヘイヤ はくさい,はねぎ
9 木	アスパラとベーコンのスパゲッティ ツナときゅうりのサラダ ポテトのアリオリソース	○	ぎゅうにゅう,ベーコン ツナ,とうにゅうクリーム	スパゲッティ,あぶら じゃがいも,さとう エッグケア Mayoネーズ	にんにく,アスパラガス キャベツ,エリンギ,たまねぎ きゅうり,えだまめ コーン,パセリ
10 金	ごはん オクラ納豆 鯖の竜田揚げ もやしと竹輪の甘酢あん ゆで枝豆   なっとう ひ 納豆の日(7/10)	○	ぎゅうにゅう,なっとう おかか,さば ちくわ,しらすぼし	こめ,こむぎこ,でんぶん あぶら,さとう	オクラ,スライス,しょうが もやし,にんじん,キャベツ えだまめ
13 月	あなご 穴子のひつまぶし ふくさたまご すまし汁 冷凍みかん  	○	ぎゅうにゅう,あなご のり,とりにく,たまご かまぼこ,とうふ	こめ,ざらめ,でんぶん あぶら,さとう	にんじん,たけのこ,ねぎ しいたけ,グリーンピース こまつな,しめじ,みかん
14 火	ミルクパン 小魚のスパイシーフライ 木島平村のズッキーニソテー ジュリアンヌスープ 	○	ぎゅうにゅう,スプラット(ツツ) ウィンナーソーセージ ベーコン	パン,こむぎこ,でんぶん あぶら,じゃがいも	ズッキーニ,たまねぎ コーン,キャベツ,にんじん
15 水	夏野菜のカレーライス てづくりミニハンバーグ コーンフ레이크サラダ リザーフきゅうしょく アイス 	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく とうふ	こめ,こむぎこ,あぶら マーガリン,じゃがいも パンこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,ズッキーニ,なす かぼちゃ,トマト,キャベツ,ピーマン もやし,きゅうり,コーン
16 木	トマト担々麺 海鮮春巻き レタスとわかめのサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく だいず,えび チーズ,わかめ	ちゅうかめん,あぶら ごま,さとう はるまきのかわ でんぶん	にんにく,しょうが,ねぎ だけのこ,たまねぎ,もやし ニラ,トマト,レタス きゅうり,にんじん

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、えのきだけ、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	615kcal	たんばく質	25.3g
脂質	24.3g	食塩相当量	2.5g



6日(月)

2年生、たけのこ学級がとうもろこしの皮むきをします。

10日(金)

1年生、たけのこ学級が枝豆のさやもぎをします。



リザーフきゅうしょく



7月15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フ給食です。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・てづくりミニハンバーグ・コーンフ레이크サラダ

えらぶこんだて

アイス A. フローズンヨーグルト B. みかんシャーベット C. りんごシャーベット