7月 献立表

令和７年６月３０日
調布市立杉森小学校
校　長　　濵松　章洋
栄養士　　土谷　喜美子

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料 赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量	ひとくちメモ
1 (火)		○	シナモンハニートースト ラタトゥイユ チップスサラダ	ベーコン，鶏肉	食パン，乳不使用マーガリン，はちみつ オリーブ油 さつま芋，砂糖，油	にんにく，セロリー，玉ねぎ，いんげん，パプリカ(赤・黄)，人参，なす，かぼちゃ，ズッキーニ，ホールトマト，バジル ごぼう，キャベツ，きゅうり，ホールコーン	543 Kcal 17.4 g 30.4 g 2.3 g	ラタトゥイユは，夏野菜をオリーブオイルで炒めたフランス南部のニースの郷土料理です。
2 (水)		○	木島平産のごはん マンダイの甘酢あんかけ とうがんのスープ	マンダイ 鶏肉，鶏がら	米 砂糖，油，ごま油，でんぷん	生姜，パプリカ（オレンジ，黄），たけのこ，えのき茸，ねぎ，にんにく 冬瓜，人参，ぶなしめじ，ほうれん草，水菜，ねぎ	611 Kcal 25.2 g 19.2 g 1.6 g	冬瓜は，漢字で冬の瓜と書きますが，夏が旬の野菜です。冬まで保存できるそうです。
3 (木)		○	冷やしきつねうどん お好み焼き バレンシアオレンジ	油揚げ，煮干し，かつお節，だし昆布，生わかめ 豚挽き肉，粉かつお，おかか，青のり	うどん，砂糖 小麦粉，おろし山芋	ねぎ，生姜，もやし，小松菜，水菜，人参 キャベツ，こねぎ，紅生姜 バレンシアオレンジ	540 Kcal 22.4 g 15.9 g 2.6 g	暑い日には冷たい麺料理が食べたくなります。この日は，晴れて欲しいです。
4 (金)		○	パエリア ジャーマンポテト かぶのトマトスープ	鶏肉，いか，むきえび ベーコン，粉チーズ 鶏がら	米，米粒麦，乳不使用マーガリン，オリーブオイル 油，じゃが芋	にんにく，玉ねぎ，人参，ピーマン，オレンジパプリカ，マッシュルーム 人参，玉ねぎ，パセリ ねぎ，かぶ，キャベツ，人参，かぼちゃ，小松菜，むき枝豆	534 Kcal 19.9 g 18.1 g 2.3 g	本場スペインでは，サフランで色付けするパエリアですが，高いのでカレー粉で代用します。
7 (月)	七夕	○	「七夕☆リクエストスターを探そう！」 七夕汁の中の星形のにんじんを見つけた人には給食リクエスト券をプレゼント！ あなごちらし 七夕汁 ずんだ白玉	あなご，高野豆腐，油揚げ，刻みのり 豆腐，だし昆布，削り節	米，砂糖 そうめん，星形麸 砂糖，白玉粉，上新粉	人参，かんぴょう，グリンピース 大根，オクラ，人参 むき枝豆	600 Kcal 21.4 g 13.9 g 2.2 g	各クラスに１つ，七夕汁の中に星形のにんじんが入っています！見つけた人には幸運を称えてリクエスト券 をプレゼント！
8 (火)	ブックメニュー	○	ツナピラフ じゃこサラダ 🕮おだんごスープ	ツナ，ベーコン ちりめんじゃこ 鶏挽き肉，鶏ガラ	米，乳不使用マーガリン，油 砂糖，油 オリーブオイル，じゃが芋	にんにく，玉ねぎ，人参，マッシュルーム キャベツ，きゅうり，水菜，ホールコーン 玉ねぎ，セロリー，人参，キャベツ	569 Kcal 22.2 g 20.8 g 2.3 g	図書委員が選んでくれた本の中から，今月はおだんごスープを作ります！
9 (水)	2年生 とうもろこし 皮むき	○	冷やし中華 ポテトチーズ春巻き とうもろこし	鶏ささみ，だし昆布，削り節 牛乳，ピザチーズ	蒸し中華麺，ごま油，砂糖，練りごま，すりごま じゃが芋，乳不使用マーガリン，春巻きの皮，油	もやし，人参，きゅうり ホールコーン とうもろこし	648 Kcal 25.4 g 26.4 g 2.9 g	この日のとうもろこしは，２年生に皮むきをしてもらいます。ひげも取ってくださいね。
10 (木)	日本味めぐり	○	『沖縄県』 沖縄は，琉球と呼ばれていた時代から中国や東南アジアなどの影響を受け，豚肉料理が発展してきました！ ししじゅーしー ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくスープ	豚肉，細切り昆布，削り節 豆腐，鶏ひき肉，卵，みそ 沖縄もずく，削り節	米，油 砂糖，でんぷん，油	こねぎ 人参，玉ねぎ，ゴーヤー 人参，白菜，ねぎ	534 Kcal 21.4 g 21.7 g 2.5 g	沖縄県の方言で，食べ物のことを「ヌチグスイ（命の薬）」と言います。食事は病気を治すものと考えられていたようです。
11 (金)		○	枝豆とコーンのピラフ バサのカレームニエル マカロニサラダ 青えんどう豆とキャベツのスープ	ベーコン バサ（白身魚） 鶏肉，えんどう豆，鶏ガラ	米，オリーブオイル 小麦粉，乳不使用マーガリン，オリーブオイル マカロニ，油，じゃが芋，ノンエッグマヨネーズ，砂糖 オリーブオイル	にんにく，玉ねぎ，むき枝豆，ホールコーン，人参，マッシュルーム パセリ きゅうり，キャベツ 玉ねぎ，かぶ，キャベツ	665 Kcal 30.3 g 20.5 g 2.3 g	えんどう豆は，グリンピースが乾燥したものです。甘く煮ると，和菓子に使ううぐいす餡になります。
14 (月)		○	木島平村産のごはん・鯖のピリ辛焼き きんぴらごぼう みそ汁	さば 鶏挽き肉，削り節 豆腐，生わかめ，みそ，削り節	米・砂糖，ごま油 糸こんにゃく，砂糖，ごま，油	生姜，にんにく，ねぎ ごぼう，人参 冬瓜，小松菜，ねぎ	584 Kcal 26.0 g 20.1 g 1.9 g	勝手に，今月は暑さに負けない食事をテーマにしています。鯖はピリ辛にしてみました。
15 (火)		○	焼肉チャーハン ごま塩きゅうり 小玉すいか	豚ひき肉 塩昆布	米，米粒麦，砂糖，ごま油，ごま ごま油，ごま	玉ねぎ，人参，ピーマン，ねぎ，生姜，にんにく，チンゲン菜 キャベツ，きゅうり 小玉すいか	541 Kcal 17.0 g 13.9 g 0.8 g	５月から出し始めた「小玉すいか」ですが，今年は今月で最後になる予定です。
16 (水)	リザーブ給食	○	『リザーブ給食～シャーベットを選ぼう～』 パセリライス・キーマカレー・グリーンサラダは共通のメニューです。 パセリライス キーマカレー グリーンサラダ **ガリガリ君(ソーダ味またはぶどう味)** **またはみかんシャーベット**	豚挽き肉，鶏ガラ	米，米粒麦 油，乳不使用マーガリン，小麦粉 砂糖，オリーブ油，油 ガリガリ君ソーダ味，ぶどう味	パセリ にんにく，セロリー，人参，玉ねぎ，マッシュルーム，グリンピース キャベツ，人参，ほうれん草，きゅうり，レタス みかんシャーベット	選ぶメニューによって異なります Kcal g g g	１学期最後の給食は，シャーベットを選ぶリザーブ給食です。ガリガリ君は，おそらく給食でしか食べられないであろうカップタイプです。

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。　木島平村産：米，えのき茸，なめこ，ぶなしめじ，きくらげ　　地場野菜：今月はありません

🕮 はブックメニューの日です。今月は『おだんごスープ』（文：角野　栄子/絵：市川　里美）にちなんだ献立です。