



7月 献立表



令和8年6月30日
調布市立杉森小学校

日 ち ろ	お 知 ら せ	牛 乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				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		
1	(水)		ししじゅー ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくスープ	豚ばら肉、細切り昆布 押し豆腐、豚肉、赤みそ、卵 沖縄もずく、だし昆布、削り節	米、油 油、砂糖、でんぷん	にんじん、万能ねぎ にんじん、玉ねぎ、ゴーヤ 白菜、にんじん、ねぎ	529 Kcal 23.7 g 20.7 g 2.7 g	7月最初の給食は、沖縄料理！ ゴーヤという名前は沖縄地方の方言 だそうで、正式な名前は「ツルレイ シ」と言います。
2	(木)	2年生 とっせつこし 皮むき	スパゲッティミートソース ポパイサラダ 茹でとうもろこし	豚挽き肉、粉チーズ、鶏がら ベーコン	スパゲッティ、オリーブオイル、 油、乳不使用マーガリン、小麦粉 油、ごま油、砂糖	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、生姜、にんにく ほうれん草、にんじん、キャベツ とうもろこし	618 Kcal 25.0 g 23.9 g 1.7 g	スパゲッティミートソースは、杉森 小学校でチキンカレーと並ぶ人気メ ニュー！1年生も転入生もお楽しみ に！期待を裏切らない美味しさです。
3	(金)		ごはん・ホキの甘酢あんかけ 鶏ささみのウースタン すいか	ホキ 鶏ささみ、絹ごし豆腐、鶏がら	米・でんぷん、小麦粉、油、 ごま油、砂糖 でんぷん、ごま油	黄パプリカ、ピーマン、たけのこ、えのき茸、 ねぎ、生姜、にんにく 生姜、ねぎ、ほうれん草 すいか	607 Kcal 26.4 g 14.1 g 1.8 g	食中毒予防の観点から、給食室では生 の肉や魚を包丁で切ってはいけないた め、業者さんに切ってもらっていま す。今日の鶏ささみは茶切りです！
6	(月)		シナモンハニートースト ラタトゥイユ マカロニサラダ	ベーコン、鶏肉 ツナ	食パン、バター、はちみつ オリーブオイル、油 マカロニ、油、砂糖、ノンエッグ マヨネーズ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、 なす、かぼちゃ、ズッキーニ、にんじん、ホールトマト きゅうり、キャベツ	554 Kcal 18.7 g 31.1 g 2.1 g	台風で休校になって、使えなかった マカロニを使ってサラダにします！ これもSDGsのはず♪ ♪SDGs 私たちの目標へ♪
7	(火)	七夕	「七夕☆リクエストを探そう！」 あなごちらし ☆七夕汁☆ ずんだ白玉	あなご、高野豆腐、油揚げ、 刻みり 絹ごし豆腐、だし昆布、削り節	米、砂糖 そうめん、麩 白玉粉、上新粉、砂糖	にんじん、干びょう、いんげん 大根、オクラ、にんじん むき枝豆	553 Kcal 22.5 g 14.0 g 2.3 g	今年もこの季節がやってきました！ その名も「リクエストスター」！！ クラスの食缶に1つだけ入っている星 形の「にんじん」を見つけて食べたい メニューをリクエストしよう！
8	(水)		キムチチャーハン ワンタンスープ デラウェア	豚肉 豚挽き肉、絹ごし豆腐、鶏がら	米、ごま油 ワンタンの皮、ごま油	ねぎ、干し椎茸、にんじん、ピーマン、キムチ 玉ねぎ、ねぎ、生姜、にんじん、きくらげ、もやし、 チンゲン菜、ねぎ デラウェア	528 Kcal 19.6 g 15.4 g 1.7 g	ここ数年、年々、果物の旬が早まって います。これまで9月に出していたデ ラウェアですが、八百屋さん曰く、 美味しいのは7〜8月だそうです。
9	(木)	日本味めぐり	「宮崎県」 冷やし汁・キャベツのソテー チキン南蛮 マンゴーゼリー	あじ、木綿豆腐、麦みそ、 白みそ、いりこ、だし昆布 鶏もも肉 アガー	米、押し麦、砂糖・油 でんぷん、小麦粉、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ねぎ、大葉、きゅうり、みょうが、生姜・ キャベツ、もやし にんにく、生姜、ねぎ、きゅうり オレンジジュース、マンゴーピューレ	632 Kcal 24.5 g 25.5 g 1.5 g	冷やし汁は、夏の暑い時期に食欲がな くても食べられる冷たい「だし茶漬」 です。チキン南蛮は、鶏の唐揚げに 甘酢をかけて、タルタルソースを添 えました！マンゴーも特産品です！
10	(金)	ワールドランチ	「コロンビア」 ギザド・デ・ポヨ(トマト煮込みかけご飯) グリーンサラダ アヒアッコ(コロンビア風コンクリムスープ)	鶏肉、白いんげん豆 鶏肉、ベーコン、鶏がら	米、オリーブオイル、バター 油、オリーブオイル、砂糖 じゃがいも	ねぎ、にんにく、玉ねぎ、ホールトマト、ピーマン、 トマト、マッシュルーム キャベツ、にんじん、小松菜、きゅうり にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 クリームコーン	570 Kcal 22.2 g 16.0 g 2.4 g	「ギザド・デ・ポヨ」は、コロンビ アの定番家庭料理です。「ギザド」は 「煮込む」、「ポヨ(ポジョ)」は 「鶏肉」という意味があり、スパイス と一緒にトマトと鶏肉を煮込みます。
13	(月)	メニュー	冷やし中華 ポテトチーズ巻き フルーツあんみつ	鶏ささみ、だし昆布、削り節 牛乳、ピザチーズ 甘納豆、寒天(缶)	蒸し中華麺、ごま油、砂糖、 すりごま、練りごま じゃがいも、バター、小麦粉、 香辛きの皮、油 砂糖、黒みつ	もやし、にんじん、水菜、きゅうり ホールコーン ぶどう(缶)、みかん(缶)	619 Kcal 22.9 g 21.9 g 3.1 g	冷やし中華のたれを醤油味にするかご ま味にするか悩みましたが、私のオス スメのごま味に！練りごまをたっぷり 使ったコクのあるごまだれです！
14	(火)		木島平村産のごはん・鯖のピリ辛焼き 切干大根の煮つけ みそ汁	鯖 鶏肉、油揚げ、焼き竹輪 木綿豆腐、生わかめ、赤みそ、 白みそ、削り節	木島平村産の米・砂糖、ごま油 油、砂糖	生姜、にんにく、ねぎ 切干大根、にんじん、いんげん とうがん、小松菜、ねぎ	587 Kcal 29.1 g 20.9 g 2.5 g	夏になると、献立名に「ピリ辛」とつ けたくくなります。さて、5月からピリ 辛メニューは何回登場したでしょう か？…正解は、3回！！
15	(水)	1学期 給食 給食 最終日	「リザーブ給食」 暑い夏には冷たいデザートを！あなたは、どのシャーベットを選びますか？ パセリライス・夏野菜カレー じゃこサラダ みかんシャーベット りんごシャーベット フロースヨーグルト	鶏肉、鶏がら ちりめんじゃこ フロースヨーグルト	米、押し麦・油、小麦粉、砂糖、 乳不使用マーガリン 油、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 ズッキーニ、かぼちゃ、なす キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン みかんシャーベット りんごシャーベット	選 ぶ メ ニ ュ ー を 選 び ま す	1学期最後の給食は、3種類のシャー ベットから好きな味を選んだりデザート給 食です。夏野菜カレーを食べた後は、 好きなシャーベットを食べて、心も口 の中もスッキリさせましょう！夏休 みを元気に過ごし、9月に会いましょ う！2学期の給食は2日からです！

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、ズッキーニ、きくらげ 地場野菜：今月の使用はありません
☐はブックメニューの日です。今月は『どうぶつ村のごちそうごよみ なつ』（作：たちはな さきこ）にちなんで献立です。

**学校給食65周年記念
調布市学校給食展**

見て・ふれて・学べる
給食の楽しい展示がいっぱい！

日時：令和8年8月4日(火)9:30~16:00
8月5日(水)9:30~12:00
会場：調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー
調布駅北口から徒歩4分 入場無料

イベント内容
-昔と今の給食をくらべてみよう！
-回転釜体験
-展示：地場野菜コーナー
-電子レンジ・豆つかみゲームなど

ぜひみなさんでお越しください！
主催：調布市教育委員会

今年度は、調布市立小学校で給食がはじまって65周年！

これを記念して、「学校給食65周年記念 調布市学校給食展」を開催します。
見て・ふれて・学べる 給食の楽しい展示がいっぱい！ぜひ、ご来場ください。

日時 令和8年8月4日(火)9:30~16:00
8月5日(水)9:30~12:00

内容 昔と今の給食を比べてみよう！
回転釜体験(本物の調理器具を触ってみよう)
給食の献立紹介

給食で使っている地場野菜の紹介
魚つりゲーム・豆つかみゲームなど
会場 調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー

