



7月献立表



令和7年度

調布市立滝坂小学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	ゆかりと枝豆のごはん ししゃものフライ 野菜のおろし和え メロン	○	牛乳 ししゃも おかか	米 小麦粉 生パン粉 パン粉	ゆかり 冷凍枝豆 きゅうり 小松菜 もやし 人参 なめこ えのき 大根 メロン	560kcal 24.5g
2 水	ごはん 塩肉じゃが 味噌汁 枝豆	○	牛乳 豚こま肉 油揚げ わかめ 味噌	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖	生姜 人参 玉葱 いんげん ねぎ 大根 白菜 えのきたけ えだまめ	571kcal 23.2g
3 木	きなこ揚げパン キャベツのクリーム煮 ひじきサラダ	○	牛乳 きな粉 鶏肉 豆乳 ひじき ロースハム	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン ごま油	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 大根 水菜 生姜 ねぎ	562kcal 20.5g
4 金	スパゲッティミートソース フレークサラダ とうもろこし	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	スパゲッティ 油 砂糖 コーンフレーク	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリー バジル パセリ キャベツ もやし 水菜 きゅうり とうもろこし	603kcal 26.1g
7 月	天の川ラーメン じゃが芋の春巻き きゅうりのピリ辛漬け	○	牛乳 焼き豚 なんと ベーコン	蒸し中華めん 油 ごま油 じゃがいも でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	たけのこ ほうれんそう もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく ねぎ エリンギ きゅうり	521kcal 20.7g
8 火	ゆず胡椒のスープごはん 鯖のカレー揚げ 野菜の煮びたし	○	牛乳 鶏肉 卵 鯖 油揚げ	米 でんぶん 小麦粉 油	水菜 人参 ねぎ 万能ねぎ ゆず 白菜 もやし 小松菜 ぶなしめじ	654kcal 30.3g
9 水	ピザトースト マカロニのクリーム煮 中華サラダ	○	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 豆乳 生クリーム わかめ	食パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ マーガリン 春雨 ごま油	にんにく 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム 水菜 もやし	672kcal 24.3g
10 木	ごはん 納豆みそ あじの塩麹焼き 梅しそサラダ 若布と水菜のすまし汁	○	牛乳 鶏挽肉 味噌 挽きわり納豆 まあじ 生わかめ	米 油 砂糖 すりごま 塩こうじ 手毬麴	生姜 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 ねり梅 大葉 水菜	529kcal 25.8g
11 金	(ブックメニュー) セルフハンバーガー コーンサラダ じゃが芋と野菜のスープ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 豆乳 ベーコン	ミルクパン 油 生パン粉 マーガリン 砂糖 じゃがいも	玉葱 マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり もやし ホールコーン	564kcal 27.1g
14 月	五目チャーハン 肉団子の甘酢あんかけ パンサンスー	○	牛乳 焼き豚 鶏挽肉 豚挽肉 刻み大豆 豆乳 ロースハム	米 ごま油 油 砂糖 でんぶん 春雨	人参 ねぎ グリンピース 玉葱 にんにく きゅうり キャベツ もやし	614kcal 24.9g
15 火	親子丼 冬瓜とトマトのスープ	○	牛乳 鶏肉 卵 刻みのり ベーコン	米 糸こんにゃく 砂糖 でんぶん	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース とうがん トマト	564kcal 23.5g
16 水	ドライカレー 若布とコーンのサラダ 冷凍みかん 牛乳・みかんジュース・りんごジュース の中から1つ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 生わかめ	米 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご グリンピース ホールコーン キャベツ もやし 冷凍みかん	592kcal 21.6g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。

※枝豆は、市内産のものを使用します。

リザーブ給食の献立

- ★ 共通の献立 ドライカレー・若布とコーンのサラダ・冷凍みかん
★ 選ぶ献立 ①牛乳 ②みかんジュース ③りんごジュース

親子料理教室のお知らせ

「夏休み親子料理教室」

「木島平村産の野菜をたくさん使ったメニューをつくろう」

日時 令和7年8月5日(火)～8日(金) 10:00～

場所 文化会館たづくり 10階調理室

対象 市内在住小学校3年生から中学3年生と保護者(2人1組)

内容 手作り枝豆チーズパン・夏野菜のポトフ・オニオンドレッシングサラダ・木島平村のりんごゼリー

※ 詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。

