



7月献立表



令和8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 水	スパゲッティミートソース フレックサラダ 枝豆	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 コーンフレック	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ バジル パセリ キャベツ もやし 水菜 きゅうり えだまめ	578kcal 26.7g
2 木	きなこ揚げパン コーンシチュー 大根と若布のサラダ	○	牛乳 きな粉 鶏肉 調製豆乳 生わかめ	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 クリームコーン コーン パセリ きゅうり キャベツ 大根	581kcal 21.3g
3 金	キムチチャーハン いかしゅうまい パンサンスー	○	牛乳 豚肉 いかすり身 鶏挽肉 ハム	米 油 でんぶん しゅうまいの皮 春雨 砂糖 ごま油 油	人参 キムチ ビーマン 玉葱 干し椎茸 生姜 きゅうり キャベツ もやし	628kcal 24.0g
6 月	親子丼 白身魚のウースタン	○	牛乳 鶏肉 卵 刻みのり メルルーサ	米 糸こんにゃく 砂糖 でんぶん ごま油	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 生姜 チンゲン菜 ねぎ 白菜	576kcal 27.9g
7 火	(七夕) 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 冷凍みかん	○	牛乳 豚肉 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 冷凍みかん	565kcal 20.2g
8 水	カレーライス 海藻サラダ かぼちゃプリン	○	牛乳 豚肉 海藻ミックス アガー 調製豆乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン かぼちゃピューレ	639kcal 19.1g
9 木	(ブックメニュー) ピザトースト キャベツのクリーム煮 グリーンサラダ	○	牛乳 ベーコン ピザチーズ 鶏肉 調製豆乳	食パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも マーガリン	にんにく 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	603kcal 22.9g
10 金	ごはん 納豆味噌 ししゃものごまフライ こんにゃくサラダ 若布と水菜のすまし汁 とうもろこし	○	牛乳 鶏挽肉 赤味噌 挽きわり納豆 ししゃも 生わかめ	米 油 砂糖 すりごま 小麦粉 生パン粉 パン粉 白ごま 黒ごま こんにゃく ごま油 手毬麴	生姜 人参 ねぎ キャベツ ブロッコリー 水菜 とうもろこし	725kcal 30.1g
13 月	鮭茶漬け じゃが芋のそぼろ煮 メロン	○	牛乳 鮭 豚挽肉	米 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぶん	みつば 生姜 人参 たけのこ 玉葱 いんげん メロン	550kcal 23.8g
14 火	ごはん 鯖のみそ煮 ごまドレッシングサラダ 沢煮椀	○	牛乳 鯖 昆布 赤味噌 豚肉	米 三温糖 サラダ油 砂糖 白すりごま	生姜 もやし キャベツ 人参 ごぼう 大根 えのきたけ 水菜	630kcal 29.1g
15 水	(リザーブ給食) ガーリックライス ハンバーグデミグラスソース ブロッコリー ベーコンとキャベツのスープ いちごのアイスまたはフローズンヨーグルト またはかき氷(ソーダ味)	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 調製豆乳 ベーコン	米 オリーブ油 マーガリン 油 生パン粉 ごま油	にんにく 玉葱 パセリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 人参 もやし	644kcal 28.6g

※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・じゃが芋は市内産の野菜を使用します。

リザーブ給食の献立のお知らせ

★共通の献立 ガーリックライス・ハンバーグデミグラスソース・ブロッコリー・ベーコンとキャベツのスープ

★選ぶ献立 ①いちごのアイス ②フローズンヨーグルト ③かき氷(ソーダ味)

「夏休み親子料理教室のお知らせ」

「木島平産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

日時 令和8年8月4日(火)～7日(金) 9:50～

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年生とその保護者(2人1組)

内容 木島平のごはん・夏野菜の豚肉巻き・油揚げのサクサクサラダ・なめことなすの味噌汁・りんごゼリー・野沢菜漬け

※詳細については、7月5日号の市報をご覧ください。

