



7月献立表

令和5年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	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
3月	ごはん 鯖のカレー揚げ ささ身と水菜の梅肉和え 具だくさんの味噌汁	○	牛乳 鯖 鶏肉ささ身 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 小麦粉 ごま油 砂糖	水菜 もやし キャベツ 梅肉 かぼちゃ 人参 大根 ねぎ ほうれんそう ふなしめじ	618kcal 26.4g
4火	五平餅(α米) 野菜のマヨしょうゆ和え けんちん汁 枝豆	○	牛乳 白味噌 赤味噌 鶏こま肉 木綿豆腐	アルファ化米 砂糖 白すりごま マヨネーズ ごま油 じゃがいも こんにゃく	小松菜 人参 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ えだまめ	536kcal 20.9g
5水	セサミトースト 豆腐ストロガノフ ハニーサラダ	○	牛乳 豚こま肉 押し豆腐	食パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま 練りごま 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく 玉葱 人参 キャベツ グリーンピース マッシュルーム もやし	677kcal 24.6g
6木	冷し肉みそうどん 豚バラ肉と大根の煮物 抹茶豆乳寄せ小豆餡	○	牛乳 豚挽肉 赤味噌 豚ばら肉 笹かまぼこ 調製豆 乳 粉寒天 あずき	うどん 油 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	きゅうり にんにく 生姜 玉葱 人参 ごぼう 大根 いんげん	650kcal 28.9g
7金	枝豆そぼろごはん いかのかりんと揚げ 天の川汁 キラキラポンチ	○	牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 いか 寒天	米 油 砂糖 米粉 星の麩 そうめん	生姜 たけのこ 人参 冷凍枝豆 ゆかり ねぎ ほうれんそう みかん りんご パイン レモン	586kcal 22.4g
10月	ゆかりと枝豆のごはん ししゃものごまフライ 野菜のおろし和え メロン	○	牛乳 ししゃも おかか	米 もち米 白ごま 小麦粉 生パン粉 パン粉 黒ごま 油	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	592kcal 25.5g
11火	味噌ラーメン じゃが芋の春巻き 春雨サラダ とうもろこし	○	牛乳 豚挽肉 赤味噌 白味噌 ベーコン ロースハム	蒸し中華めん 油 じゃがいも でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 春雨 白ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 もやし ホールコーン ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	623kcal 23.6g
12水	鮭ごはん カレー肉じゃが 海藻サラダ	○	牛乳 鮭 豚こま肉 海藻ミックス	米 白ごま 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 サラダ油	いんげん 玉葱 人参 たけのこ 大根 きゅうり ホールコーン 生姜	582kcal 25.5g
13木	とよま井 冬瓜とトマトのスープ ずんだ白玉	○	牛乳 卵 ベーコン	米 あぶら麩 砂糖 でんぷん 白玉団子	玉葱 こねぎ とうがん トマト 冷凍枝豆	688kcal 24.4g
14金	オレンジピラフ 鮭のハーブ焼き カラフルサラダ ベーコンと白菜のスープ	○	牛乳 ベーコン 鮭	米 マーガリン オリーブ油 パン粉 油	みかんジュース 玉葱 人参 パセリ にんにく キャベツ グリーンアスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン 白菜	560kcal 27.8g
18火	ガーリックライス 鶏肉のコーンフレーク焼き グリーンサラダ じゃが芋と野菜のスープ いちごのアイス	○	牛乳 鶏むね肉	米 オリーブ油 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク サラダ油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし 人参	630kcal 25.4g

※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。

※7月5日(水)に給食費が引き落としされます。前日までに残高の確認をお願いいたします。

