



7月のこんだて表



日	献立名	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 脂質
1 水	ジャンバラヤ	○	ぶた肉、大豆、ウィンナー	アルファ米、油、さとう	にんにく、にんじん、マッシュルーム、 玉ねぎ、黄パプリカ、赤パプリカ、 グリーンピース	529 kcal
	白身魚のハーブ焼き		タラ	オリーブ油、パン粉	にんにく	26.3 g
	トマトスープ		ベーコン、ミックスビーンズ (1/2カップ豆3種・ヒヨコ豆)	マカロニ、さとう	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶	20.9 g
2 木	たこめし	○	たこ、油あげ	米	にんじん	554 kcal
	れんこんと大豆のつくね		大豆、ぶた肉、とり肉、豆腐	パン粉、さとう	れんこん、しょうが	25.3 g
	パリパリサラダ			ワンタンの皮、油、さとう	キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ	21.8 g
3 金	スタミナ丼	○	ぶた肉、みそ	米、さとう、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 干しいたけ、キャベツ、ニラ	565 kcal
	海藻サラダ		海そうミックス	ごま、さとう、ごま油	にんじん、もやし、コーン	20.5 g
	ぶどうゼリー		かんてん	さとう	ぶどうジュース	18.6 g
6 月	ピザトースト	○	ウィンナー、チーズ	食パン、油、小麦粉	玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、 ピーマン	599 kcal
	コーンシチュー		とり肉、豆乳	油、じゃがいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン	にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピース	22.0 g
	フルーツ入り フレックサラダ			油、さとう、コーンフレック	キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶	25.9 g
7 火	セタちらし寿司	○	とり肉、ツナ、かまぼこ (卵・乳なし)	米、さとう、油	干しいたけ、しょうが、しそ葉、 いんげん、えだ豆	548 kcal
	天の川汁		とり肉、豆腐	そうめん	ねぎ、にんじん、小松菜、しょうが	23.5 g
	星空サイダーポンチ				パイン缶、もも缶、みかん缶、 ぶどうジュース	15.6 g
8 水	ツナマヨ	○	ツナ	食パン、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ	583 kcal
	カレートースト		ぶた肉、大豆、ミックスビーンズ (1/2カップ豆3種・ヒヨコ豆)	油、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 トマト缶	26.4 g
	ポークビーンズ		わかめ	ごま、さとう、ごま油	もやし、にんじん	28.0 g
9 木	野菜たっぷり しょうゆラーメン	○	ぶた肉、わかめ	中華めん、油	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、 キャベツ、コーン	607 kcal
	ジャンボぎょうざ		ぶた肉、大豆	ごま油、でんぷん、小麦粉、 ぎょうざの皮	しょうが、キャベツ、ねぎ	27.6 g
	もやしのナムル			さとう、ごま油	もやし、小松菜、にんじん、にんにく	21.2 g
10 金	梅じゃこごはん	○	じゃこ	米、ごま	梅干し	532 kcal
	具たくさん卵焼き		とり肉、ひじき、たまご	油、さとう	干しいたけ、えのきたけ、にんじん、 グリーンピース	25.2 g
	キャベツのおひたし		おかか		キャベツ、小松菜、にんじん	17.6 g
	豆腐とわかめのみそ汁		油あげ、豆腐、わかめ、みそ		ねぎ	
13 月	スパゲティー ミートソース	○	ベーコン、ぶた肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、 さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト缶、 グリーンピース	668 kcal
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ、きゅうり、にんじん	25.1 g
	パインケーキ		豆腐、豆乳	小麦粉、三温糖、はちみつ、油	レモン、パイン缶	24.9 g
14 火	きなこ揚げパン	○	きなこ	コッパパン、油、グラニュー糖		561 kcal
	肉団子と 春雨のスープ		ぶた肉、豆腐、ベーコン	でんぷん、はるさめ	玉ねぎ、しょうが、にんじん、大根	23.1 g
	わかめとツナのサラダ		わかめ、ツナ	油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、玉ねぎ	25.6 g
15 水	ターメリックライス	○		アルファ米、乳不使用マーガリン		676 kcal
	夏野菜カレー		ぶた肉、えだ豆	油、じゃがいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、コーン、かぼちゃ、 なす、ズッキーニ、ピーマン、 マーマレード (1/3カップ・夏ミカ・17)	22.4 g
	一口チキンカツ		とり肉	小麦粉、パン粉、油		20.2 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	サラダこんにゃく、ごま油、 さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	
	アイス(アレルギーフリー)					

※調布市の姉妹都市である長野県木島平村産の食材を毎月、使用しています。今月はえのきたけを使用予定です。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※2学期の給食は9月3日(木)から始まります。

