



2025年7月こんだて



調布市飛田給小学校

日	曜日	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	ひとこと 一言メモ
1	火	肉豆腐丼 具沢山みそ汁 茹でとうもろこし	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず 2年生とうもろこしのかわむき	こめ、あぶら、しらたき、さとう、でんぶん、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、だいこん、なす、えのき、ねぎ、とうもろこし	2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。今が旬の野菜です。
2	水	きのこスパゲティ アメリカドッグ コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、のり、フランクフルト、とうにゅう	スパゲッティ、バター、ホットケーキミックス、ごまあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、キャベツ、コーン、きゅうり	串付きのフランクフルトにホットケーキミックスの衣をつけて、油で揚げます。
3	木	わかめごはん 鮭のバター醤油焼き チーズ入りお浸し なめこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、わかめ、さけ、チーズ、おかか、とうふ、みそ	こめ、あぶら、こむぎこ、バター	こねぎ、ほうれんそう、はくさい、なめこ、だいこん、ねぎ	ほうれん草と白菜のお浸しに、角切りのチーズとおかかが入っています。
4	金	カレーピラフ じゃがいものチーズ焼き 大麦と豆のスープ 冷凍パイ	ジョア	ジョア、ぶたにく、ベーコン、チーズ、ウィンナー、ひよこまめ、レンズまめ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、むぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、にんにく、セロリ、キャベツ、パイ	スープには、丸くて平たい「レンズ豆」やひよこの頭に似ている「ひよこ豆」が入っています。
7	月	笑の川うどん 豆腐花シューマイ 星入りフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう、きんしたまご、ぶたにく、とり、とうふ	うどん、さとう、でんぶん、しゅうまいのかわ	きゅうり、にんじん、もやし、オクラ、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ、なつみかん(かん)、りんご(かん)、おうとう(かん)	星形にくりぬいた人参や、星形のオクラ、星形の杏仁豆腐が入っています。
8	火	ごはん あじフライ きわかめのキンピラ 豚汁	○	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、きわかめ、ぶたにく、とうふ、みそ、だいず	こめ、こむぎこ、パンこ、こんにやく、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ	あじは、1年間ずっと、出荷していますが、一番おいしいのは夏です。あじフライに衣をつけて、油で揚げます。
9	水	きなこ豆乳トースト ラタトゥイユ ポテトサラダ パレンシアオレンジ	○	ぎゅうにゅう、とうにゅう、きなこ、ベーコン、とりにく、チーズ	しょくパン、さとう、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、なす、にんじん、きゅうり、パレンシアオレンジ	ラタトゥイユは、フランス南部名物の野菜の煮込み料理です。夏野菜のうまみを感じられる料理です。
10	木	あぶたま丼 わかさぎの磯部揚げ さつまい	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、わかさぎ、あおのり、とりにく、みそ	こめ、こんにやく、さとう、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さつまいも、こんにやく	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、ごぼう、だいこん、ねぎ	あぶたま丼は、油揚げとたまご野菜を甘辛く煮つけ、卵でとじた料理です。
11	金	レタスチャーハン ぼうぎょうざ 中華スープ	○	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、たまご、ぶたにく、だいず	こめ、むぎ、ごまあぶら、はるさめ、でんぶん、ぎょうざのかわ	にんじん、ねぎ、レタス、えだまめ、ニラ、はくさい、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、えのき、こまつな	レタスは、今が一番おいしい旬の野菜です。炒飯に入れて作ります。
14	月	冷やし鮭茶漬 手作りがんも たくあんのおかか和え	○	ぎゅうにゅう、さけ、のり、とうふ、とりにく、ひじき、おかか	こめ、むぎ、しろうごま、ぶぶあられ、でんぶん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、キャベツ、もやし、たくあん	手作りがんもは、豆腐を水切りにしてつぶし、細かく切った野菜を混ぜ、丸めて揚げます。
15	火	木島平村のごはん さばの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 具汁 ゴーヤの佃煮	○	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、とうふ、みそ、だいず、おかか	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、ざらめ、しろうごま	きりほしだいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ゴーヤ	ゴーヤは、今が一番おいしい旬の野菜です。ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、夏バテ予防があります。調理員さんおすすめのゴーヤの佃煮です。
16	水	夏野菜のカレーライス バリバリチーズサラダ デザート (リザーブ)	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、えだまめ	ピザ用のチーズをオープンで焼いて、バリバリにしたものをサラダにかけます。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ、えのき、なめこ、きゅうり、ズッキーニ、米」が届きます。 ※今月も調布市産の野菜は、お休みです。

16日(水) デザートのリザーブ給食

この日は、事前に食べたいデザートを予約して、選んだデザートを食べます。3つのデザートの中から1つ選びます。どれにするか考えておいてください。

- ・フローズンヨーグルト
- ・みかんシャーベット
- ・もちクリームアイス

カレーライスには、トマト・かぼちゃ・ピーマン・ズッキーニ・なすなどの夏やさいが入っています。夏やさいは、今が旬で栄養価も高いです。苦手な人もカレーと一緒に食べてみてください！



木島平村の食材

調布市の姉妹都市、長野県木島平村は長野県の北端に位置し、日本一美しいといわれるブナの原生林が広がるカヤの平高原や、そこから流れ出す豊かな水などの大自然に恵まれています。また、寒暖の差が激しい気候は、農作物の栽培に適しています。木島平村の食材は、調布駅近くにある木島平村アンテナショップ「調布＆木島平食の駅 新鮮屋」が、毎朝、学校に届けてくれます。



旬の食材 とうもろこし

とうもろこしは6月～9月が旬の野菜です。7月1日(火)の1時間目に2年生の生活科の時間で、とうもろこしの皮むきを行う予定です。実際に給食で使用する食材に触れることで、旬の食材を知ったり、給食に興味や関心をもってもらいたいと考えています。

むいたとうもろこしは、給食室で蒸して、茹でとうもろこしとして給食に登場します。旬のとうもろこしは、みずみずしくて、甘みが強く美味しくですので、苦手な子もぜひ、一口挑戦してみてくださいね！

