



2026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	水	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。旬の野菜です。
2	木	きのこスパゲティ アメリカンドッグ フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、のり、フランクフルト、とうにゅう	スパゲッティ、バター、あぶら、ホットケーキミックス、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、しいたけ、エリンギ、キャベツ、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	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、だいず	こめ、むぎ、あぶら、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、ごまつな	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。
6	月	カレーピラフ じゃがいものチーズ焼き 小麦と豆のスープ	ジョア	ジョア、ぶたにく、ベーコン、チーズ、ひよこめめ、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	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	火	天の川うどん 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、とりにく、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、みかん(かん)、りんご(かん)、パイナップル(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	水	ごはん あじフライ ポイルキャベツ ゴーヤの佃煮 豚汁	○	ぎゅうにゅう、あじ、おかか、ぶたにく、とうふ、みそ、だいず	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ざらめ、しろごま、じゃがいも	キャベツ、ゴーヤ、だいこん、にんじん、ねぎ	ゴーヤは、今が一番おいしい旬の野菜です。ビタミンCやミネラルが豊富に含まれていて、夏バテ予防の効果があつた。調理員さんおすめのゴーヤの佃煮です。
9	木	あぶたま丼 わかさぎの磯部揚げ さつま汁	○	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、いとこんにやく、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、グリンピース、ごぼう、だいこん、ねぎ	あぶたま丼は、油揚げと野菜を甘辛く煮つけ、卵でとじた料理です。
10	金	きなこ豆腐トースト ラタトゥイユ 野菜チップス バレンシアオレンジ	○	ぎゅうにゅう、とうにゅう、きなこ、ベーコン、とりにく	しよくパン、さとう、あぶら、さつまいも、じゃがいも	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、れんこん、ゴーヤ、バレンシアオレンジ	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。
13	月	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。
14	火	冷やし鮭茶漬け 厚揚げの田楽 たくあんのおかか和え	○	ぎゅうにゅう、さけ、のり、なまあげ、みそ、おかか	こめ、むぎ、ぶぶあられ、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、たくあん	厚揚げの田楽は、厚揚げに甘辛い味噌だれをのせて焼きます。
15	水	夏野菜のカレーライス パリパリチーズサラダ 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ブンで焼き、パリパ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」が届きます。

※今月は調布市産のきゅうりを使用します。



15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みてください。

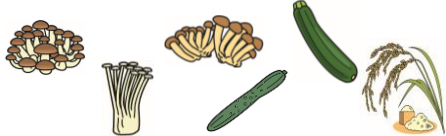
- ・フローズンヨーグルト
- ・りんごシャーベット
- ・ガリガリ君ソーダ味



カレーライスには、トマト・かぼちゃ・ピーマン・ズッキーニ・なすなどの夏野菜が入っています。夏野菜は、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」さんが、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(水)の1時間目に2年生のが、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、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、甘みが強く美味しいです。苦手な子もぜひ、一口挑戦してみてくださいね！