

7月



<11回>

2026年7月

調布市立若葉小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	チーズホットドッグ コーンシチュー ポイルサラダ		牛乳 ウィンナー チーズ 鶏肉 生クリーム	パン 油 ジャがいも 小麦粉 砂糖	キャベツ にんじん 玉ねぎ とう もろこし きゅうり 白菜 パフリ カ レモン	613	23.5
2	木	枝豆ごはん さばの竜田揚げ 水菜のサラダ みそけんちん汁		牛乳 昆布 さば 豆腐 みそ	米 でんぷん 油 さとう ジャが いも	枝豆 しょうが にんじん キャベ ツ 水菜 とうもろこし 大根 こ ぼう こんにゃく ねぎ	613	26.5
3	金	トマトソースペンネ ジュリアンスープ スイートポテトパイ		牛乳 豚肉 ベーコン	ペンネ 油 バイシート さつまい も 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ マッ シュルーム トマト キャベツ	599	19.8
6	月	冷やしごまだれうどん 鶏肉とコーンのあけ煮		牛乳 鶏肉 みそ	うどん 砂糖 ごま でんぷん 油 ジャがいも	キャベツ きゅうり もやし にん にく にんじん とうもろこし た けのこ	610	31.1
7	火	七夕寿司 千草焼き お星さまのすまし汁		牛乳 のり 鶏肉 たまご	米 砂糖 油 星形トック	たけのこ にんじん 干ししいたけ オクラ 玉ねぎ しめじ ねぎ 大 根 ほうれん草	567	22.9
8	水	チリビーンズライス 茎わかめサラダ すいか		牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 麦 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にん じん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	584	21.5
9	木	塩ラーメン わかめとキムチの春巻き 大根ともやしのナムル		牛乳 豚肉 わかめ ツナ	中華めん 油 春雨 でんぷん 春 巻きの皮 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし きくらげ ねぎ キムチ 白菜 もやし ほう れん草 大根	529	19.4
10	金	木島平のごはん 西湖豆腐(しーほーどうふ) 春雨サラダ 冷凍みかん		牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん 春雨	にんじん しょうが たけのこ 玉 ねぎ にんじん トマト にら キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	616	24.3
13	月	メープルトースト サーモンチャウダー オニオンドレッシングサラダ		牛乳 さけ ベーコン 鶏肉 生ク リーム	パン 油 メープルシロップ 砂糖 米粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ とう もろこし 白菜 ほうれん草	535	24.0
14	火	梅じゃごごはん いわしのかば焼き きゅうりの塩昆布あえ すまし汁		牛乳 ジャこ いわし 昆布	米 ごま でんぷん 油 砂糖	梅 しょうが きゅうり キャベツ にんじん 大根 えのきたけ ほう れん草 ねぎ	563	22.5
15	水	夏野菜カレーライス こんにゃくサラダ リザーブデザート (パニラアイス か りんごシャーベット)		牛乳 豚肉	米 油 小麦粉 砂糖 アイス	にんにく しょうが 玉ねぎ にん じん かぼちゃ なす スッキーニ こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	711	20.2

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

調布市教育委員会よりお知らせ

夏休み親子料理教室

「木島平村の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

日時：8月4日(火)～7日(金) 9:50～

会場：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年生と保護者(2人1組)

内容：木島平のごはん・夏野菜の豚肉焼き
油揚げのサクサクサラダ・なめことなすのみそ汁
木島平村のりんごゼリー・野沢菜漬け

※申込方法等、詳細は市報ちょうふ7月5日号をご覧ください。

学校給食65周年 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる 給食の楽しい展示がいっぱい！

調布市の学校給食は、今年で65周年を迎えます。
これを記念して、調布市の学校給食に関する展示を行います。
ぜひ、ご来場ください。

内容：昔と今の給食を比べてみよう！

回転釜体験

献立、地場野菜コーナー

魚つりゲーム・豆つかみゲームなど

日時：8月4日(火) 9:30～16:00

8月5日(水) 9:30～12:00

会場：調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー

※入場無料、申し込み不要。