7月のこんだて

調布市立八雲台小学校

日	曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食等	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
1	水	ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー　紅いももち	○	郷土料理 沖縄県	ぎゅうにゅう,ぶたにく,こんぶ,あぶらあげ,ぶたにく,ハム,きぬあつあげ,かつおぶし	こめ,あぶら,でんぷん,べにいも,さつまいも,さとう	しょうが,にんじん,にんにく,キャベツ,もやし,ねぎ,にがうり
2	木	手作り枝豆チーズパン カレーポトフ　スパゲッティソテー	○	えだまめ	ぎゅうにゅう,ちょうせいとうにゅう,チーズ,とりにく,ウインナー,だいず,ベーコン	こむぎこ,マーガリン,さとう,じゃがいも,スパゲッティ,あぶら	えだまめ,たまねぎ,キャベツ,だいこん,にんじん,ブロッコリー,にんにく,こまつな,しめじ
3	金	ごはん　ししゃもフライ 野菜のレモンしょうゆ和え　とうがんのみそ汁	○	とうがん	ぎゅうにゅう,ししゃも,あぶらあげ,わかめ,みそ,かつおぶし,こんぶ	こめ,こむぎこ,でんぷん,パンこ,あぶら	キャベツ,きゅうり,もやし,パプリカ,レモン,とうがん,にんじん
6	月	スパゲッティミートソース じゃがいものタルト　大根のスープ	○		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,ベーコン,ウインナー	スパゲッティ,あぶら,じゃがいも,マーガリン	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,だいこん,コーン
7	火	七夕寿司 天の川汁　あんみつ風ポンチ	○		ぎゅうにゅう,ツナ,たまご,のり,とりにく,かつおぶし,こんぶ,かんてん,こしあん	こめ,さとう,あぶら,そうめん,ほしのふ,しらたまだんご	しょうが,にんじん,だいこん,みずな,みかん,パイン,バナナ,レモン
8	水	コッペパン　白身魚のアクアパッツァ コールスローサラダ　森のきのこスープ	○	トマト	ぎゅうにゅう,メルルーサ,ハム,ベーコン	パン,あぶら,さとう,エッグフリーマヨネーズ,マカロニ	にんにく,トマト,たまねぎ,パプリカ,パセリ,キャベツ,にんじん,コーン,しめじ,えのきたけ,エリンギ,こまつな
9	木	四川豆腐丼 もずくと春雨のサラダ　カットパイン	○	パイナップル	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,とうふ,ハム,もずく	こめ,あぶら,さとう,でんぷん,はるさめ,ごま	しょうが,にんじん,ねぎ,ニラ,たけのこ,しいたけ,もやし,キャベツ,きゅうり,カットパイン
10	金	カリカリ梅ごはん 変わり五目豆　わかめのみそ汁	○		ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく,あぶらあげ,わかめ,みそ,かつおぶし,こんぶ	こめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう	うめぼし,ゆかり,にんじん,ピーマン,だいこん,ねぎ,しめじ
13	月	冷やし中華 棒餃子　小玉すいか	○	すいか	ぎゅうにゅう,ハム,かつおぶし,ぶたにく,だいず	ちゅうかめん,あぶら,さとう,ごま,でんぷん,ぎょうざのかわ	もやし,きゅうり,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,ニラ,すいか
14	火	セルフフィッシュバーガー ラタトゥイユ　ほうれん草の豆乳スープ	○	ズッキーニ パプリカ トマト なす	ぎゅうにゅう,もうかさめ,ベーコン,とりにく,ちょうせいとうにゅう	まるパン,こむぎこ,パンこ,ざらめ,でんぷん,あぶら,さとう,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ズッキーニ,パプリカ,なす,トマト,ほうれんそう,マッシュルーム
15	水	夏野菜カレーライス　ノンオイルサラダ アイスリザーブ ①ソーダ味（ガリガリくん） ②りんご味 ③オレンジ味	○	アイス リザーブ	ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ,マーガリン	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト,なす,ピーマン,キャベツ,きゅうり,パプリカ,レモン

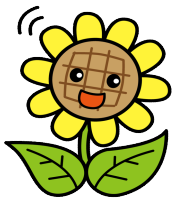
調布市の姉妹都市「長野県木島平村」より、えのき・しめじが届きます。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
今月の平均栄養量　エネルギー592cal　たんぱく質24.9g　脂質21.3g　食塩相当量2.6g

～夏休み親子料理教室～
「木島平村の野菜をたくさん使ったメニューを作ろう」

日時　令和８年８月４日（火）～７日（金）
場所　文化会館たづくり　１０階調理室
対象　市内在住小学校３年生から中学校３年生と保護者（２人１組）
内容　木島平のごはん・夏野菜の豚肉巻き・油揚げのサクサクサラダ・なめことなすのみそ汁・木島平のりんごゼリー・野沢菜漬け

※詳しくは７月５日号の市報をご覧ください。

～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。

日時　令和８年８月４日（火）９：３０～１６：００
　　８月５日（水）９：３０～１２：００
場所　調布市文化会館たづくり　２階　南ギャラリー
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