




# 7月 の こんだてひょう



平成30年度 西東京市立碧山小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる	ランチ ルーム
半夏生									
2	月	○	スタミナ サラダうどん	ポテトたこ やさいの 野菜と茸のごまあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、たこ、たまご あおのり	うどん、さとう、ごま あぶら、じゃがいも こむぎこ	キャベツ、にんじん、もやし きゅうり、しょうが、にんにく ねぎ、こまつな、えのきたけ しめじ	
1年生 ともろこし皮むき									
3	火	○	ぶた 豚キムチ丼	わかめと卵のスープ ふかしとうもろこし		ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、わかめ、たまご	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、だいずもやし たまねぎ、はくさいキムチ にら、にんじん、ねぎ にんにく、とうもろこし	
4	水	○	わかめごはん	いかの海苔はさみ揚げ すみそあ 酢味噌和え モロヘイヤスープ	れいとう 冷凍 りんご	ぎゅうにゅう、わかめ いか、のり、みそ、とりにく かまぼこ、とうふ	こめ、ごま、パンこ こむぎこ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう	ねぎ、にんじん、だいこん キャベツ、えのきたけ モロヘイヤ、こんにゃく れいとうりんご	6-1
5	木	○	ナン	キーマカレー レモンドレッシングサラダ バジルフライドポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、ヨーグルト ツナ	ナン、あぶら、バター こむぎこ、さとう じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん ピーマン、キャベツ きゅうり、だいこん あかピーマン、レモン	6-2
七夕の行事食									
6	金	○	うめ 梅しそごはん	にぎすのおろし和え ごぼうとツナのサラダ たなばた 七夕そうめん汁		ぎゅうにゅう、にぎす、ツナ みそ、かまぼこ	こめ、ごま、かたくりこ しょうしんこ、あぶら、さとう ごま、そうめん	うめ、ゆかり、しょうが だいこん、ごぼう、キャベツ きゅうり、にんじん、オクラ	
9	月	○	マーボなす丼	レタスの中華たまごスープ	みかん ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、とりにく たまご、かんてん ゼラチン	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ	しょうが、にんにく、ねぎ ほししいたけ、たけのこ にんじん、なす、レタス たまねぎ、オレンジジュース みかんかん	5-2
2年生枝豆もぎ									
10	火	○	なつやさい 夏野菜の カレーライス	だいこんサラダ ゆで枝豆		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、あぶら、こむぎこ バター、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、かぼちゃ、なす トマト、だいこん、もやし きゅうり、ピーマン えだまめ	
11	水	○	ガーリック フランスパン	ラタトゥイユ ポテトオニオンスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン	ソフトフランスパン マーガリン、オリーブゆ さとう、じゃがいも	にんにく、パセリ、たまねぎ なす、ズッキーニ、トマト カラピーマン キャベツ、にんじん、セロリー	
12	木	○	ごはん	あじのねぎソース キャベツの香味和え なつ 夏のっぺ汁		ぎゅうにゅう、あじ、とりにく なると、とうふ	こめ、かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、とうがん なす、ほししいたけ さやいんげん	
13	金	○	スパゲティ ペスカトーレ	ハーブチキンサラダ	ブルーベリー チーズ タルト	ぎゅうにゅう、えび、いか なまクリーム、チーズ とりにく、たまご	スパゲティ、オリーブゆ こむぎこ、あぶら、さとう タルトカップ	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり、キャベツ ブルーベリー	5-3
夏のスタミナ献立									
17	火	○	あなご ちらし寿司	ひと塩きゅうり むらくも汁	こだま 小玉 すいか	ぎゅうにゅう、あなご あぶらあげ、たまご とうふ、とりにく	こめ、さとう、ごま かたくりこ	かんぴょう、ほししいたけ ごぼう、にんじん、きゅうり ねぎ、こまつな、すいか	6-3
18	水		 おたのしみ献立 	こんだて		?	?	?	

こんぱつ しばのうさんぶつ  
**今月の地場農産物**  
 つづき いさお 都築 熟さんより…枝豆 トマト じゃがいも ズッキーニ  
 かとう 加藤ファームより…ブルーベリー  
 たかだのうえん 高田農園より …生きくらげ が届きます。

 西東京市 農産物キャラクター めぐみちゃん