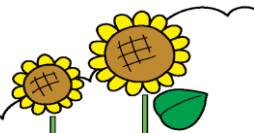




# 7月のこんだてひょう



令和4年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかのたべもの ちにくほねは 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろのたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだちようし 体の調子を ととのえる
1	金	たご飯	○	擬製豆腐 夏のっぺ汁		ぎゅうにゅう、たご あぶらあげ、とうふ とりにく、だいず、ひじき なると、たまご	こめ、あぶら、さとう かたくりこ	にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ きりぼしだいこん、しいたけ さやいんげん、とうがん、なす
4	月	ナン	○	キーマカレー コーンサラダ 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	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、たまねぎ にんじん、ピーマン、とうもろこし キャベツ
5	火	タコライス	○	アーサ汁	サータ アンダギー	ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、チーズ、あおさ とうふ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ ごま、かたくりこ	キャベツ、たまねぎ、あかピーマン きピーマン、にんにく、トマト だいこん、ねぎ、えのきたけ
6	水	あんかけ 焼きそば	○	中華コーンスープ	れいとう 冷凍 みかん	ぎゅうにゅう、いか、えび ぶたにく、うずらのたまご とりにく、たまご	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、はくさい、にんじん もやし、チンゲンサイ クリームコーン、とうもろこし たまねぎ、こまつな、れいとうみかん
7	木	おかかとひじきご 飯	○	いか更紗揚げ ごま和え セタそうめん汁		ぎゅうにゅう、干しひじき・ あぶらあげ、おかか かまぼこ いか あぶらあげ	こめ、さとう、ごま 片栗粉 そうめん	かんぴょう、しいたけ、ごぼう にんじん、はくさい、こまつな ねぎ、オクラ
8	金	ご飯	○	さばのおろし和え はりはり漬け みそ汁		ぎゅうにゅう、さば、いか わかめ、なまあげ、みそ	こめ、さとう、かたくりこ じゃがいも ソーメン	しょうが、だいこん、にんじん キャベツ、こまつな、たまねぎ きりぼしだいこん
11	月	ツナコーントースト	○	チリコンカン フレンチサラダ		ぎゅうにゅう、ツナ、だいず ぶたにく、ベーコン	しよくパン、マヨネーズ じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、とうもろこし、にんじん セロリ、トマトかん、キャベツ きゅうり、だいこん
12	火	ごまだれ 冷やし中華	○	ジャンボ揚げ餃子	かわちばんかん 河内晩柑	ぎゅうにゅう、たまご ハム、ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、ごま、さとう ぎょうざのかわ、かたくりこ	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ にら、にんにく、しょうが かわちばんかん
13	水	野沢菜ご飯	○	にぎすのから揚げ こっばなます モロヘイヤスープ		ぎゅうにゅう、にぎす あぶらあげ、みそ、とりにく かまぼこ、とうふ	こめ、おしむぎ、ごまあぶら ごま、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう、	のぎわなづけ、しょうが、だいこん にんじん、しいたけ、えのきたけ モロヘイヤ
14	木	パンパン	○	ラタトウイユ カラフルポテト		ぎゅうにゅう、とりにく	パンパン、オリーブゆ じゃがいも、マヨネーズ さとう	にんにく、たまねぎ、ねす ズッキーニ、ピーマン、トマト あかピーマン、えだまめ、とうもろこし
15	金	塩ごまご飯	○	魚の西京焼き キャベツの昆布和え すまし汁		ぎゅうにゅう、シルバー みそ、しおこんぶ、とりにく	こめ、ごま、さとう ごまあぶら、しらたまふ	キャベツ、にんじん、えのきたけ こまつな、ねぎ、だいこん
19	月	夏野菜の カレーライス	○	大豆とじゃこのサラダ	みかん シャーベット	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、わかめ、じゃこ だいず	こめ、おしむぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、ごまあぶら さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、かぼちゃ、なす さやいんげん、キャベツ、だいこん みかんシャーベット

今月の給食目標

みんなで注意 食事のマナー

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。