

れいわ 令和5年度7月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゆしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	こぎつねごはん	○	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ かぼちゃのみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、モウ カサメ、生揚げ、赤みそ、 白みそ	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、上新粉、 揚げ油、じゃがいも	根しょうが、にんにく、さやいんげ ん、かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、 こまつな	651 kcal 33.8 g
4火	てづくりカレーパン	○	トマポテスープ やさいのピクルス	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ひ よこまめ	ショートニング、米サラ ダ油、小麦粉、パン粉、揚 げ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、根しょうが、玉ねぎ、 ピーマン、キャベツ、トマト、にん じん、こまつな、きゅうり、だいこ ん	609 kcal 26.0 g
5水	スタミナどん 2年生「とうもろこしの 皮むき」	○	だいこん わふう 大根の和風ポトフ ゆでとうもろこし	牛乳、ちりめんじゃこ、豚 肉、鶏肉	胚芽精米、白いりごま、で んぷん、米サラダ油、三温 糖、じゃがいも	根しょうが、にんにく、玉ねぎ、に んじん、しめじ、にら、大豆もやし、 だいこん、キャベツ、れんこん、こ まつな、とうもろこし	625 kcal 28.0 g
6木	なすとトマト のスパゲティ	○	ジャーマンポテト ヨーグルトケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン、た まご、クリームチーズ、 ヨーグルト	スパゲティ、オリーブオ イル、三温糖、じゃがい も、米サラダ油、小麦粉、 バター	にんにく、玉ねぎ、セロリー、トマ ト、トマト缶、エリンギ、なす、パセ リ、レモン、もも缶	721 kcal 28.1 g
7金	おかやまけん きょうど りょうり ★岡山県の郷土料理 おかやま 岡山ばらずし	○	たなばた 七夕そうめんじる れいとうみかん	牛乳、高野豆腐、えび、あ なご、たまご、鶏肉、油揚 げ、かまぼこ	胚芽精米、三温糖、米サラ ダ油、そうめん	たけのこ、にんにく、かんぴょう、 干し椎茸、さやいんげん、オクラ、 長ねぎ、えのきたけ、みかん	590 kcal 26.2 g
10月	おきなわけん きょうど りょうり ★沖縄県の郷土料理 シシジュシー	○	ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる パイナップル（生）	牛乳、豚肉、昆布、沖縄豆 腐、たまご、かつおぶし、 鶏肉、もずく、赤みそ、白 みそ	胚芽精米、米サラダ油、ご ま油、でんぷん	にんにく、干し椎茸、万能ねぎ、に んにく、にがうり、もやし、長ねぎ、 こまつな、とうがん、えのきたけ、 パイナップル	615 kcal 29.9 g
11火	りょうり ★ブラジル料理 ごはん	○	フェイスジョアータ トマトサラダ キャロットゼリー	牛乳、金時豆、豚肉、ペー コン、ウインナー	胚芽精米、じゃがいも、米 サラダ油、小麦粉、バ ター、三温糖	玉ねぎ、にんにく、にんにく、きゅ うり、トマト、キャベツ、コーン、に んじんジュース、みかんジュース	683 kcal 22.6 g
12水	ぶどうパン	○	さかな まめ 魚と豆のパーベキューソース なつやさい 夏野菜スープ	牛乳、たら、高野豆腐、大 豆、鶏肉	ぶどうパン、でんぷん、 じゃがいも、揚げ油、三温 糖、米サラダ油	にんにく、ピーマン、根しょうが、 にんにく、長ねぎ、レモン、玉ねぎ、 トマト、かぼちゃ、なす、さやいん げん	595 kcal 29.8 g
13木	マーボーなすどん	○	たまごい ちゅうか 卵入り中華サラダ すいか	牛乳、豚肉、大豆、生揚げ、 赤みそ、白みそ、くきわか め、たまご	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、ごま油、 白いりごま	なす、根しょうが、にんにく、にん じん、干し椎茸、長ねぎ、にら、たけ のこ、キャベツ、きゅうり、すいか	662 kcal 25.5 g
14金	なつやさい 夏野菜カレーライス	○	シーフードサラダ デザートセレクト （りんごシャーベット フローズンヨーグルト	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、 えび、いか	胚芽精米、じゃがいも、揚 げ油、バター、小麦粉、米 サラダ油、三温糖	玉ねぎ、にんにく、根しょうが、に んじん、なす、かぼちゃ、ズッキー ニ、キャベツ、もやし、さやいんげ ん	792 kcal 25.8 g
18火	げんまい げんき 玄米ごはん 元気みそ	○	かつおの しょくあ 3色揚げ とうがんじる	牛乳、白みそ、かつお、大 豆、鶏肉、わかめ	胚芽精米、玄米、米サラダ 油、三温糖、でんぷん、上 新粉、さつまいも、揚げ 油、白いりごま	にんにく、ピーマン、長ねぎ、干し 椎茸、根しょうが、とうがん、こま つな、しめじ	647 kcal 29.8 g

沖縄県の郷土料理
「ジュシー」は
沖縄県の炊き込み
ごはんです。
「ゴーヤチャン
プルー」はとても有
名な沖縄料理で、
「チャンプルー」
は、沖縄県の方言
で「炒める」とい
う意味です。沖縄
県の特産品である
「もずく」はみそ
汁にします。
パイナップル
沖縄県石垣島から
新鮮な「パイナッ
プル」を直送して
もらい、給食室で
切って出します。
アレルギー等心配
な方は事前にご連
絡ください。

7月7日「七夕」
星形の黄色かまぼ
ことオクラを入れて
「七夕そうめん
汁」を作ります。

ブラジル料理
「フェイスジョア
ータ」は、豆と肉を
煮込んだブラジルの
家庭料理です。

デザートセレクト
「りんごシャー
ベット」「フロ
ーズンヨーグルト」
から選びます。

令和5年度7月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

日	しゆしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちようしととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
19 水	ジャージャーめん	オレンジ ジュース	にんじんサラダ サイダーポンチ	豚肉, 大豆, 赤みそ, 白みそ, ツナ	中華めん, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油, 白すりごま, しらたまだんご, 上白糖	オレンジジュース, 根しょうが, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, にんじん, 長ねぎ, 万能ねぎ, きゅうり, もやし, レモン, らっきょう, みかん缶, パイン缶, もも缶	645 kcal 22.3 g	サイダーポンチ フルーツポンチのシロップにサイダーを入れます。