



# 7月こんだてひょう



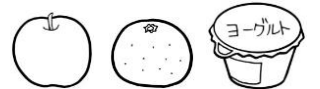
西東京市立東伏見小学校

| 日曜日 | 献立名                  | 赤の仲間・<br>血や肉になる          | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる       | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                            | エネルギー<br>(kcal)<br>中学年基準 |
|-----|----------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|
| 2月  | キムタクチャーハン            | 豚肉                       | 精白米 油 ごま油               | 長ねぎ にんじん にら はくさい たくあん                        | 640 kcal                 |
|     | 棒餃子                  | 豚肉                       | ぎょうざの皮 ごま油              | キャベツ にら 長ねぎ にんにく 根しょうが<br>干し椎茸               |                          |
|     | 中華コーンスープ / 牛乳        | 鶏肉 豆腐 ★たまご               | 油 でんぷん                  | 玉ねぎ にんじん とうもろこし缶詰 長ねぎ<br>こまつな                |                          |
| 3火  | ご飯                   |                          | 精白米                     |                                              | 605 kcal                 |
|     | 大豆と小魚の揚げ煮            | 大豆 かたくちいわし               | でんぷん 油 ごま 三温糖           |                                              |                          |
|     | きゃべつと生揚げのいため煮        | 豚肉 味噌 生揚げ                | 油 三温糖 でんぷん              | 根しょうが さやいんげん にんじん 長ねぎ<br>キャベツ しめじ            |                          |
|     | 二ろ玉汁 / 牛乳            | 豆腐 鶏肉 ★たまご 厚けづり(鯖節)      | でんぷん                    | にら にんじん                                      |                          |
| 4水  | サラダうどん               | 厚けづり(鯖節)                 | うどん ごま油 三温糖 ごま          | キャベツ にんじん きゅうり 根しょうが                         | 611 kcal                 |
|     | じゃがいものソテー            | ベーコン                     | じゃがいも 油                 | 玉ねぎ にんじん にんにく                                |                          |
|     | ブルーベリーマールブルむしばん / 牛乳 | ★調理用牛乳                   | 小麦粉 三温糖 ★バター            | ブルーベリー(ジャム)                                  |                          |
| 5木  | フィッシュバーガー            | ホキ                       | 丸パン 小麦粉 パン粉 油           |                                              | 629 kcal                 |
|     | コールスローサラダ            |                          | 油 三温糖                   | キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり<br>玉ねぎ                 |                          |
|     | ポテトニョッキクリーム煮 / 牛乳    | 鶏肉 ★調理用牛乳                | じゃがいも 油 ★バター 小麦粉        | 玉ねぎ にんじん パセリ                                 |                          |
| 6金  | ちらし寿司                | 油揚げ ★たまご                 | 精白米 三温糖 油               | 干し椎茸 にんじん                                    | 601 kcal                 |
|     | つくね焼き                | 豚肉 豆腐                    | パン粉 三温糖 でんぷん            | 玉ねぎ 根しょうが                                    |                          |
|     | オクラのおかかあえ            | 鯉削り節(おかか削り)              |                         | オクラ きゅうり                                     |                          |
|     | たなばた汁 / 牛乳           | 厚けづり(鯖節) 鶏肉 ★かまぼこ        | ソーメン でんぷん 焼き麴           | えのきたけ にんじん だいこん 長ねぎ<br>こまつな                  |                          |
| 9月  | ご飯                   |                          | 精白米                     |                                              | 604 kcal                 |
|     | いか胡麻みそ焼き             | ★いか 味噌                   | 油 三温糖 練りごま ごま           | 根しょうが                                        |                          |
|     | くきわかめのサラダ            | ツナ くきわかめ                 | 油 三温糖                   | にんじん だいこん                                    |                          |
|     | とうがん汁 / 牛乳           | 鶏肉 豆腐 厚けづり(鯖節)           | でんぷん                    | 干し椎茸 とうがん しめじ にんじん 長ねぎ<br>こまつな               |                          |
| 10火 | 盛岡じゃじゃ麺              | 豚肉 味噌                    | うどん 油 三温糖 ごま油 でんぷん      | にんにく 根しょうが にんじん 干し椎茸<br>だけのこ 長ねぎ             | 619 kcal                 |
|     | ピリカラきゅうり             |                          | ごま油 ごま                  | きゅうり                                         |                          |
|     | 白玉入りフルーツポンチ / 牛乳     | 豆腐 寒天                    | しらたまもち 白玉粉 三温糖          | かぼちゃ みかん缶 ★パイ缶                               |                          |
| 11水 | ポークストロガノフ            | 豚肉 ★生クリーム 豚骨             | 精白米 ★バター 小麦粉 油 三温糖      | 根しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム               | 631 kcal                 |
|     | きのこ入りサラダ             | ポークハム                    | 三温糖 油                   | しいたけ(生) しめじ えのきたけ にんにく<br>キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ |                          |
|     | ゆでとうもろこし / 牛乳        |                          |                         | とうもろこし                                       |                          |
| 12木 | 麦ご飯                  |                          | 精白米 米粒麦                 |                                              | 599 kcal                 |
|     | 焼きししゃも               | ししゃも                     |                         |                                              |                          |
|     | もやしのからし和え            |                          |                         | もやし きゅうり にんじん                                |                          |
|     | どさんこ汁 / 牛乳           | 豚肉 豆腐 生わかめ 味噌            | 油 じゃがいも ★バター            | 根しょうが にんじん だいこん 長ねぎ<br>とうもろこし                |                          |
| 13金 | バラ天丼                 | ★えび ★いか                  | 精白米 米粒麦 さつまいも 小麦粉 油 三温糖 | 玉ねぎ にんじん まいたけ                                | 601 kcal                 |
|     | なすの味噌汁               | 油揚げ 豆腐 厚けづり(鯖節) 味噌       |                         | だいこん 玉ねぎ こまつな なす                             |                          |
|     | ミニトマト / 牛乳           |                          |                         | ミニトマト                                        |                          |
| 17火 | 夏野菜のカレーライス           | 豚肉 ★調理用ヨーグルト             | 精白米 油 小麦粉 ★バター 三温糖      | 根しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす<br>ズッキーニ 赤ピーマン トマト    | 663 kcal                 |
|     | ハニーサラダ               | ロースハム                    | 油 三温糖 はちみつ              | キャベツ にんじん                                    |                          |
|     | セレクトデザート / 牛乳        |                          |                         | りんごシャーベットorみかんシャーベット<br>orフローズンヨーグルト         |                          |
| 18水 | ミルクパン                |                          | ミルクパン                   |                                              | 635 kcal                 |
|     | くじら山グラタン♪            | 豚肉 ★チーズ ★生クリーム<br>★調理用牛乳 | じゃがいも 油 小麦粉 ★バター<br>パン粉 | にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ粉                           |                          |
|     | ミネストローネスープ/オレンジジュース  | 大豆 鶏肉 ベーコン               | マカロニ 油 三温糖              | にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト<br>トマト缶詰/オレンジジュース     |                          |

※納品等の関係で、献立が変更になる場合があります。



## 7月17日(火)はセレクトデザートです！



りんごシャーベット、みかんシャーベット、フローズンヨーグルトのうちからひとつ、自分で食べたいものを選びました。