



令和2年度

# 7月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
1	水	ハヤシライス グリーンサラダ	ぶたにく	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン	しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト	
2	木	あおなちやめし とりにくのねぎしおやき ごもくじる	とりにく ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら さとう こめあぶら	こまつな しょうが・にんにく・ねぎ しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう	
3	金	かいせんあんかけやきそば レタスのちゅうかおひたし	ぶたにく・いか・えび ツナ	ちゅうかめん・こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら さとう・ごまあぶら	たけのこ・にんじん・きくらげ・しいたけ・たまねぎ・もやし・キャベツ・にら レタス・だいこん・きゅうり	
6	月	パプリカライスのクリームソースがけ ほうれんそうのサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ ハム	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら・こむぎこ さとう・ごま	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんにく	
7	火	ほしぞらごはん たなばたじる おほしさまゼリー	ぶたにく・たまご とりにく・かつおぶし こなかんてん	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら そうめん・ほしがたふ さとう・たんさんいんりょう	しょうが・きゅうり・にんじん にんじん・ねぎ・オクラ ぶどうジュース・ナタデココ	
8	水	マーブルしよくパン シェパースパイ ABC スープ	ぶたにく・ぎゅうにゅう ベーコン	マーブルしよくパン こめあぶら・こむぎこ・じゃがいも・マーガリン こめあぶら・マカロニ	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・トマトピューレ キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・とうもろこし・ほうれんそう	
9	木	ごはん・こまつなふりかけ じゃがいものそぼろに れいとうりんご	ちりめんじゃこ ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・ごま じゃがいも・こめあぶら・こんにやく・さとう・かたくりこ	こまつな しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース りんご	
10	金	なつやさいカレーライス コールスローサラダ	ぶたにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン さとう・こめあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・なす・ズッキーニ・かまぼこ・トマトピューレ・りんご キャベツ・にんじん・とうもろこし	
13	月	だいちごはん ちくさやき じゃがいもとねぎのみそしる	ぶたにく・だいち・あぶらあげ・かつおぶし とりにく・アカモク・たまご・かつおぶし みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう・こめあぶら じゃがいも	にんじん・さやいんげん にんじん・たまねぎ・ほうれんそう たまねぎ・だいこん・だいこんは・えのきたけ・ねぎ	
14	火	はちみつレモントースト じゃこサラダ ポークビーンズ	ちりめんじゃこ だいち・ぶたにく	しよくパン・はちみつ・マーガリン さとう・こめあぶら・ごま こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン	レモン キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・トマト	
15	水	もろこしえだまめごはん いかのかりんとあげ しおとんじる	いか ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう こめあぶら	とうもろこし・えだまめ しょうが にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ	
16	木	オリエンタルスパゲティ ツナサラダ オレンジスフレ	ベーコン・ぶたにく ツナ クリームチーズ・たまご・なまクリーム	スパゲティ・こめあぶら さとう・こめあぶら さとう・こむぎこ	にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・しいたけ・ピーマン・あかピーマン・きいろピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・にんにく・たまねぎ みかんかん	
17	金	シシユージ ゴーヤいりやさいチップス イナムドッチ	ぶたにく・あぶらあげ・きざみこんぶ かつおぶし ぶたにく・かまぼこ・なまあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう かたくりこ・さつまいも・こめあぶら こめあぶら・こんにやく	にんじん・しいたけ・ねぎ にがうり・れんこん・ごぼう にんじん・だいこん・だいこんは・しめじ・ねぎ・こまつな	
20	月	ホットドッグ わふうチャウダー メロン	ウィンナー ぶたにく・ベーコン・だいち・ぎゅうにゅう・みそ・かつおぶし	コッペパン こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン・ごま	キャベツ しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・こねぎ メロン	
21	火	あなごずし うめおかがあえ とうがんじる	あなご・あぶらあげ・かつおぶし かつおぶし とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう さとう	かんぴょう・にんじん・しいたけ キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・うめ にんじん・しめじ・とうがん・ねぎ・こまつな	
22	水	レタスチャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ	やきぶた・たまご ぶたにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・ごまあぶら こめあぶら・ワンタンのかわ・ごまあぶら さとう	にんじん・しいたけ・ねぎ・ピーマン・レタス しょうが・たけのこ・にんじん・はくさい・ねぎ みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん・ぶどうかん	
27	月	ひじきごはん やきししゃも みそけんちんじる	ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし こもちししゃも とりにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・こんにやく	にんじん・さやいんげん ごぼう・だいこん・だいこんは・にんじん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう	
28	火	きんぴらチキンサンド カレーポトフ すいか	とりにく ぶたにく・ベーコン・ウィンナー	まるパン・こめあぶら・さとう・ごまあぶら こめあぶら・じゃがいも	しょうが・ごぼう・にんじん しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリー・キャベツ すいか	
29	水	カリカリうめごはん なまあげのひきにくあんかけ よしのじる	なまあげ・ぶたにく とりにく・かまぼこ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら かたくりこ・そうめん	うめ にんにく・しいたけ・にんじん・たまねぎ にんじん・ねぎ・ほうれんそう	
30	木	おたのしみきゅうしよく	ぶたにく ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら シュウマイのかわ・ごまあぶら・かたくりこ ???	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・はくさい・キムチ・にら・ねぎ たまねぎ・たけのこ・れんこん・しょうが	

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

## ☆今月の献立より☆

- 7日:「セタ」にちなんで、お皇さまづくしの献立にしました。
- 8日:シェパースパイは、パイ生地代わりにマッシュポテトをのせて焼く、イギリスの家庭料理です。ハリーポッターのお話にも出てきます。
- 17日:沖縄県になじみのある食材を使って、沖縄料理を作ります。
- 21日:「土用の丑の日」です。夏バテ予防にウナギなどの「う」のつく食べ物食べる習慣があります。ウナギの代わりにあなごのおすしと、うめやうりを使った料理を作ります。
- 30日:1学期最後の給食は、お楽しみ給食!どんな献立なのか、予想してみましょう!

## \*\*\*お知らせ\*\*\*

今月も、新型コロナウイルス感染症対策のため、品数や食器の数を少し減らし、なるべく配膳しやすく食べやすい献立にしております。子供たちが安心して給食時間を過ごせるよう対策を行ってまいりますので、ご理解の程、よろしくお願いたします。

## 今月の地場・産直野菜(予定)

＜都築農園より＞  
小松菜・大根・枝豆・きゅうり

## 今月の目標

身支度をきちんとしよう  
正しく配膳をしよう