



日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
3	月	フィジョアータ		わかめサラダ ボンデケーキ	うずら豆 金時豆 ベーコン ウィンナー 豚肉 わかめ 粉チーズ 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 ごま油 三温糖 白炒りごま 白玉粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん にんにく ローリエ キャベツ きゅうり だいこん パプリカ粉
4	火	冷やしごまだれ うどん		かき揚げ くだもの(すいか)	鶏ささみ肉 白みそ わかめ えび 飲用牛乳	うどん 白炒りごま 白練りごま 白すりごま 三温糖 小麦粉 揚げ油	えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン もやし すいか
5	水	ゆかりちりめんごはん		ししゃものフライ ごまみそ和え 茄子のみそ汁	子持ちししゃも(魚卵) ちりめんじゃこ 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 揚げ油 白すりごま 三温糖	キャベツ 小松菜 もやし にんじん だいこん しめじ 茄子 長ネギ
6	木	ハムチーズ トースト		鶏肉のトマト煮 ツナサラダ くだもの(メロン)	ポークハム チーズ ツナ 鶏もも肉 白いんげん豆 粉チーズ 飲用牛乳	食パン サラダ油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールトマト 水菜 だいこん きゅうり メロン
7	金	ばら寿司		オクラ入りお浸し 七タ汁 くだもの(冷凍みかん)	たまご いか えび 油揚げ 焼きちくわ 焼き海苔 おかか 飲用牛乳	米 麦 三温糖 白炒りごま サラダ油 そうめん 焼き麩	かんぴょう たけのこ ごぼう 干し椎茸 にんじん さやえん どう オクラ きゅうり 白菜 長ネギ
10	月	トマトの カレーライス		ナッツonサラダ とうもろこし	豚ひき肉 粉チーズ 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 アーモンド 三温糖	トマト トマトジュース 玉ねぎ 赤パプリカ にんじん 生姜 キャベツ きゅうり レモン とうもろこし
11	火	麦入りごはん 海苔の佃煮		鮭のみそ漬け焼き きんぴらごぼう 夏ののっぺ汁	鮭 豚もも肉 焼きちくわ 絹とうふ 油揚げ 焼き海苔 飲用牛乳	米 麦 三温糖 ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく	ごぼう さやいんげん にんじん 長ネギ 冬瓜 なす
12	水	パンネアラビアータ		サマーサラダ ミニトマト ブルーベリーチーズケーキ	ベーコン 茎わかめ 調理用牛乳 クリームチーズ 生クリーム 飲用牛乳	パンネ 三温糖 サラダ油 小麦粉	トマト 玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン ミニトマト ブルーベリー
13	木	チリコンカンドッグ		コールスローサラダ コーンチャウダー	大豆 金時豆 豚ひき肉 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 飲用牛乳	コッペパン 小麦粉 サラダ油 バター 三温糖 じゃがいも	ピーマン セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ ホール コーン マッシュルーム パセリ
14	金	豚キムチ丼		切り干し大根ナムル トックのスープ	豚肉 鶏肉 飲用牛乳	米 麦 ごま油 サラダ油 三温糖 白炒りごま トック	白菜 白菜キムチ にはら 生姜 玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 切り干し大根 大豆もやし だいこん きくらげ 青梗菜 長ネギ
18	火	シシジューシー		ゴーヤチャンプルー もずく汁	豚肉 たまご 生揚げ 刻み昆布 焼きちくわ 絹とうふ おかか もずく 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま 三温糖	ごぼう 長ネギ にかうり もやし にんじん だいこん えのきたけ
19	水	パエリア		カリカリお揚げの サラダ ソバ・デ・アホ フロズンヨーグルト	たまご えび 鶏もも肉 いか ベーコン 油揚げ 飲用牛乳 フロズンヨーグルト	米 麦 バター サラダ油 三温糖 パン粉 オリーブ油	赤パプリカ 黄パプリカ しめじ 玉ねぎ にんじん レモン キャベツ きゅうり にんにく セロリ パセリ マッシュルーム



7月の献立より

3日（月）フィジョアーダ／ポンデケージョ

昨年度夏のリオデジャネイロオリンピック開催地であるブラジルの料理です。

7日（金）

七夕の行事にちなんだ献立です。ばら寿司は、具たくさんで彩りきれいなちらし寿司です。

10日（月）トマトのカレーライス

夏が旬のトマトが入ったカレーライスです。給食室でルウから手作りします。

11日（火）夏ののっぺ汁

夏が旬の冬瓜やナス、さやいんげんが入った汁物です。のっぺ汁は、日本全国に伝わる郷土料理です。

12日（水）ブルーベリーチーズケーキ

西東京市の農家さんより新鮮なブルーベリーを仕入れ、手作りする予定になっています。

18日（月）シシジューシー／ゴーヤーチャンプルー

沖縄県の郷土料理です。シシジューシーは、細切りにしたお肉が入った炊き込みごはんです。

19日（水）カリカリお揚げのサラダ

色紙にしてからカリカリにした油揚げをトッピングしたサラダです。

19日（水）ソパ・デ・アホ

スペインでは家庭料理のスープです。スペインの家庭では、固くなったパンを利用して作るそうです。

19日（水）は1学期の最後の給食です。冷たいデザートを提供します。お楽しみに。

エプロンセットについてのお願い

2学期の給食終了後、給食当番が使用するエプロンセットをクリーニングに出します。

クリーニングを出すにあたり、ご家庭で洗濯する際にエプロンのほころび等を見かけましたら、大変お手数ですが、繕ってから学校にご返却いただきますよう、お願いいたします。

クラス全体で皆が気持ちよく使用できるよう、ご協力のほど、どうぞよろしくお願い致します。

2学期の給食・家庭弁当選択申込書について

2学期の給食・家庭弁当選択申込書を6月21日に配布いたしました。

締め切りは、7月6日（木）です。ご協力よろしくようお願いいたします。



西東京市農産物 キャラクターめぐみです。
6月の給食にも旬の地場野菜をたくさん使用しました。

6月の給食で使用した農産物の産地について

食品名	産地名	食品名	産地名	産地名	産地名
冬瓜	沖縄県	そら豆	宮城県	グリーンピース	静岡県
大葉	愛知県	しめじ	長野県	青梗菜	茨城県
白菜	長野県	えのきたけ	長野県	玉ねぎ	佐賀県
きゅうり	群馬県	にんじん	千葉県	河内晩柑	愛媛県
セロリ	長野県	もやし	栃木県	レタス	西東京市
だいこん	千葉県	長ネギ	茨城県	小松菜	西東京市
じゃがいも	長崎県	ごぼう	青森県	きゅうり	西東京市
カボチャ	茨城県	レモン	広島県	だいこん	西東京市
いんげん	千葉県	キャベツ	東京都	長ネギ	西東京市
にら	茨城県	ほうれん草	埼玉県	えだまめ	西東京市
赤ピーマン	高知県	すいか	茨城県	ズッキーニ	西東京市
ピーマン	茨城県	メロン	千葉県	トマト	西東京市