

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

日	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 からだの調子を整える	エネルギーたんぱく質
1月	はいがパン 2年生「とうもろこしのかわむき」	○	さかな魚のオニオンガーリックラタトゥイユゆでとうもろこし	牛乳, もうかさめ, 鶏肉	コッペパン, でんぶん, 上新粉, 揚げ油, 米サラダ油, 三温糖, オリーブオイル	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, パセリ, なす, トマト, セロリ, ズッキーニ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, とうもろこし	615 kcal 29.0 g
2火	★沖縄県の郷土料理 シシジュージー	○	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, 白いりごま, ごま油, でんぶん	にんじん, 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, 生パイナップル	621 kcal 30.3 g
3水	★ブラジル料理 ごはん	○	フェイジョアータマトサラダタカミメロン	牛乳, 金時豆, 豚肉, ベーコン, ウインナー	胚芽精米, じゃがいも, 米サラダ油, 小麦粉, パター, 三温糖	玉ねぎ, にんにく, にんじん, きゅうり, トマト, キャベツ, コーン, メロン	661 kcal 22.6 g
4木	ホイコーロー丼	○	もやしの中華サラダワカメスープ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉, 絹ごし豆腐, 生わかめ, くきわかめ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぶん, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, ピーマン, 長ねぎ, かぶ, もやし, きゅうり, 玉ねぎ, えのきたけ	603 kcal 26.9 g
5金	★岡山県の郷土料理 岡山ばらずし	○	たなばた七タ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, にんじん, 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	601 kcal 25.8 g
8月	スタミナ丼	○	かみなりじる雷汁みかん(バレンシアオレンジ)	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 鶏肉	胚芽精米, 白いりごま, でんぶん, 米サラダ油, 三温糖, ごま油, こんにやく	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, なら, 大豆もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, みかん	601 kcal 27.2 g
9火	えだまめ枝豆ごはん	○	なまあからいた生揚げのピリ辛炒めかぼちゃのみそしる	牛乳, 生揚げ, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 白いりごま, 米サラダ油, 三温糖, じゃがいも	えだまめ, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, かぼちゃ, えのきたけ	636 kcal 27.0 g
10水	ぶどうパン	○	さかなまめ魚と豆のバ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, でんぶん, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖, 米サラダ油	にんじん, ピーマン, 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	603 kcal 29.8 g
11木	マーボーなす丼	○	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, でんぶん, ごま油, 白いりごま	なす, しょうが, にんにく, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, なら, たけのこ, キャベツ, きゅうり, すいか	656 kcal 25.5 g
12金	エビピラフ	○	ミートボールスープジャーマンポテト	牛乳, えび, 鶏肉, ひよこまめ, ベーコン	胚芽精米, 米サラダ油, でんぶん, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, コーン, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, こまつな, トマト缶, にんにく, パセリ	630 kcal 26.8 g
16火	げんまい玄米ごはん げんき元気みそ	○	かつおのしよくあ3色揚げとうがんじる	牛乳, 白みそ, かつお, 大豆, 鶏肉, 生わかめ	胚芽精米, 玄米, 米サラダ油, 三温糖, でんぶん, 上新粉, さつまいも, 揚げ油, 白いりごま	にんじん, ピーマン, 長ねぎ, 干し椎茸, しょうが, とうがん, こまつな, しめじ	660 kcal 29.4 g

沖縄県の郷土料理「ジュージー」は沖縄県の炊き込みごはんです。「ゴーヤチャンプルー」は有名な沖縄料理で、沖縄豆腐という木綿豆腐より固い豆腐を使って作ります。「チャンプルー」は、沖縄県の方言で「炒める」という意味があります。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(生) 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「七タ」星形の黄色かまぼこ、にんじんとオクラを入れて「七タそうめん汁」を作ります。

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

れいわ 令和6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	
17 水	ジャージャーめん	○	ツナサラダ サイダーポンチ	牛乳, 豚肉, 大豆, 赤みそ, 白みそ, ツナ	蒸し中華めん, 米サラダ 油, 三温糖, でんぷん, ごま油, 上白糖	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, キャベツ, きゅうり, 赤ピー マン, コーン, レモン, みかん缶, パイン缶, もも缶	650 kcal 27.1 g	夏野菜カレーライ ス 「なす」「かぼ ちや」「ズッキー ニ」などの夏野菜 を入れて作る東小 特製手作りカレー ライスです。
18 木	なつやさい 夏野菜カレーライス	ジョア (スト ロベ リー)	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 フロズンヨーグルト)	ジョア, 鶏肉, ひよこま め, えび, いか, フローズ ンヨーグルト	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, しょうが, にん じん, なす, かぼちや, ズッキーニ, キャベツ, もやし, さやいんげん, りんごシャーベット	738 kcal 22.8 g	