

令和7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	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 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 ちやうし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1 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 とうがんじる 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	精白米、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、えのきたけ	665 kcal 27.5 g	沖縄県の郷土料理「ジューシー」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るという特徴があります。「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。 カレーパン 給食室で手作りしたドライカレーを一つ一つパンにつめて、衣をつけて揚げます。 ブラジル料理「フェイジョアーダ」は、豆と肉を煮込んだブラジルの家庭料理です。 七夕献立 七夕にちなんで、星形の黄色かまぼこ、にんじんとオクラを入れて「七夕そうめん汁」を作ります。
2 水	カレーパン	○	トマポテスープ やさいのピクルス	牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏肉、ひよこまめ	丸パン、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、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	616 kcal 26.4 g	
3 木	おきなわけん きょうど りょうり ★沖縄県の郷土料理 シシジューシー	○	ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる	牛乳、豚肉、刻み昆布、木綿豆腐、たまご、かつおぶし、鶏肉、もずく、赤みそ、白みそ	精白米、米サラダ油、白いりごま、ごま油、でんぷん	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	595 kcal 28.9 g	
4 金	りょうり ★ブラジル料理 ごはん	○	フェイジョアーダ トマトサラダ タカミメロン	牛乳、金時豆、豚肉、ベーコン、ウインナー	精白米、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、にんじん、きゅうり、トマト、キャベツ、コーン、メロン	624 kcal 21.3 g	
7 月	おかやまけん きょうど りょうり ★岡山県の郷土料理 岡山ばらずし	○	たなばた 七夕そうめんじる りんごゼリー	牛乳、高野豆腐、えび、あなご、たまご、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、わかめ、寒天	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、りんごジュース、レモン	591 kcal 24.8 g	
8 火	どん マーボーなす丼	○	ちゅうか たまごいり中華サラダ すいか	牛乳、豚ひき肉、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、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	650 kcal 24.7 g	
9 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	606 kcal 28.4 g	
10 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、トマト、トマト缶、なす、パセリ、レモン、もも缶	681 kcal 26.0 g	
11 金	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、干し椎茸、こまつな、かぼちゃ、えのきたけ	618 kcal 25.7 g	
14 月	どん 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、くきわかめ、木綿豆腐、鶏肉	胚芽精米、白いりごま、でんぷん、米サラダ油、ごま油、三温糖、こんにゃく	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、ごぼう、だいこん、長ねぎ、みかん	600 kcal 25.9 g	
15 火	チキンピラフ	○	さかな 魚のオニオンガーリック ラタトゥイユ	牛乳、鶏肉、モウカサメ、鶏肉	胚芽精米、米サラダ油、でんぷん、上新粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、オリーブオイル	玉ねぎ、コーン、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、なす、トマト、セロリ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン	654 kcal 30.3 g	

令和7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	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 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 ちやうしととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
16 水	ジャージャーめん	○	ツナサラダ サイダーポンチ	牛乳, 豚ひき肉, 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	621 kcal 25.9 g
17 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 (ガリガリくん ぶどうあじ フローズンヨーグルト	ジョア, 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, 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	692 kcal 22.6 g

夏野菜カレーライ
ス
「なす」「かぼ
ちゃ」「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。