



7月 の こんだてひょう



令和7年度 西東京市立保谷第一小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる
半夏生(はんげしょう)									
1	火	○	ごもく 五目うどん		あさづ やさい 浅漬け野菜 ガーリックたこポテト		ぎゅうにゅう,ぶたにく かまぼこ,あぶらあげ なまわかめ,たまご	うどん,オリーブゆ じゃがいも,こむぎこ かたくりこ,あぶら	にんじん,ほしいたけ こまつな,ねぎ キャベツ,かぶ,かぶのは きゅうり,しょうが にんにく,えだまめ
2	水	○	なすとごぼうのドライカレー		キャベツと きのこのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく,とりにく	こめ,むぎ,あぶら さとう,こむぎこ かたくりこ	たまねぎ,ごぼう,にんじん みずくにトマト,にんにく しょうが,ピーマン,なす キャベツ,エリンギ えのきたけ
3	木	○	だいこん 大根スパゲティ		ハーブチキンサラダ	ブルー ベリー チーズ タルト	ぎゅうにゅう,ツナ とりにく,チーズ たまご,なまクリーム	スパゲティ,オリーブゆ ごま,さとう,あぶら さとう,こむぎこ タルトカップ,こなさとう	あかピーマン,にんじん きゅうり,だいこん キャベツ,にんにく ブルーベリー
4	金	○	たくあんごはん	ししゃもの すあ おろし酢和え	キャベツのおひたし かきたま汁		ぎゅうにゅう,ししゃも まぐろけずりぶし とりにく,とうふ, たまご	こめ,ごま,こむぎこ かたくりこ,さとう あぶら,さとう	きざみたくあん,だいこん こまつな,キャベツ にんじん,ねぎ,ほしいたけ
七夕の行事食									
7	月	○	いわしのひつまぶし		キャベツの香味和え たなばた 七夕そうめん汁		ぎゅうにゅう いわし かまぼこ	こめ,あぶら,ごま,さとう そうめん	しょうが,キャベツ きゅうり,にんじん しょうが,さやいんげん
沖縄県の料理									
8	火	○	タコライス		もずくのスープ	こだま すいか	ぎゅうにゅう きんときまめ,ぶたにく だいず,チーズ,とりにく おきなわもずく とうふ	こめ,あぶら,さとう かたくりこ	たまねぎ,にんじん カラピーマン にんにく,みずにトマト キャベツ,だいこん チンゲンツアイ えのきたけ,こだますいか
3年生さやもぎ体験									
9	水	○	ビビンバ丼		わかめと卵のスープ えだまめ ゆで枝豆		ぎゅうにゅう,ぶたにく みそ,かまぼこ なまわかめ,たまご	こめ,あぶら,さとう ごまあぶら,かたくりこ	だいずもやし,こまつな にら,にんじん,わらび にんにく,しょうが ねぎ,えだまめ
10	木	○	レモンシュガー トースト		チキンラタトゥイユ ポテトツナサラダ		ぎゅうにゅう,とりにく ベーコン,ツナ	しょくパン マーガリン,さとう オリーブゆ じゃがいも,あぶら マヨネーズ	レモン,にんにく,たまねぎ なす,ズッキーニ カラピーマン みずにトマト,にんじん さやいんげん
11	金	ジョ ア	わかめ ごはん	とり からあ 鶏の唐揚げ ねぎソースが け	いそべ あ 磯辺和え にいがたなつ 新潟夏のっぺ汁		ジョア(マスカット) わかめ とりにく,のり とうふ,なると	こめ,ごま,じょうしんこ かたくりこ,あぶら さとう,さといも	しょうが,キャベツ にんじん,こまつな とうがん,ほしいたけ さやいんげん,こんにゃく
東南アジアの料理									
14	月	○	ナシゴレン		アジアンスープ なま 生きくらげと はるさめ 春雨のサラダ		ぎゅうにゅう,えび ぶたにく,たまご とりにく,ハム	こめ,ごまあぶら あぶら,さとう,はるさめ	にんにく,たまねぎ にんじん,だいこん ねぎ,チンゲンツアイ しょうが,レモン,きゅうり キャベツ,もやし
15	火	○	うめ 梅ちらし寿司	さばの ぶんか ぼ 文化干し	とうがんじる 冬瓜汁		ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ さばぶんかぼし とうふ	こめ,さとう,かたくりこ	うめ,ごぼう,にんじん ほしいたけ さやいんげん えのきたけ,とうがん こまつな
デザートセレクト給食									
16	水	○	なつやさい きのこ 夏野菜と茸のカレーライス		ツナサラダ	フローズン ヨーグルト または みかん シャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく,ツナ フローズンヨーグルト	こめ,あぶら,こむぎこ バター,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん カラピーマン,かぼちゃ しめじ,エリンギ,なす トマト,キャベツ,きゅうり だいこん,みかんシャーベット

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります