



7月のこんだてひょう



令和8年度 西東京市立保谷第一小学校

日	牛乳	主食 しゅしよく	主菜 しゅさい	副菜・汁物 ふくさい しるもの	デザート ほか その他	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		6年生移動教室 給食試食会							
1水	○	夏野菜と茸のカレーライス なつやさい きのこ		ハニーマスタードサラダ	みかん マフィン	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、あぶら、こむぎこ、マーガリン、オリーブゆ、さとう、はちみつ、ホットケーキミックス	にんにく、しょうが、ブルーベリー、なす、ズッキーニ、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、エリンギ、トマトかん、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、つぶマスタード、みかんジュース、みかんかん	662 kcal 18.2 g 22.4 g 1.9 g
2木	○	五目うどん ごもく	鯖の文化干し さば ぶんか ぼ	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、さばぶんかぼし、たこ	うどん、オリーブゆ、じゃがいも、かたくりこ、あげあぶら	にんじん、ほししいたけ、こまつな、ねぎ、にんにく、むきえだまめ(冷凍)	652 kcal 33.1 g 33.3 g 2.5 g
3金	○	インドネシア料理 ナシゴレン		アジアンスープ	揚げバナナ	ぎゅうにゅう、えび、ぶたにく、たまご、とりにく	こめ、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら、ホットケーキミックス、あげあぶら、さとう	にんにく、あかたまねぎ、にんじん、いちみつとうがらし、ピーマン、たまねぎ、きくらげ、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、レモンかじゅう、バナナ	642 kcal 20.7 g 22.9 g 1.6 g
6月	○	ケチャップライス		かぼちゃフレンチサラダ ポテトポタージュ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、オリーブゆ、マーガリン、さとう、あぶら、じゃがいも	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、むきえだまめ(冷凍)、日本かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	626 kcal 20.7 g 22.5 g 1.8 g
7火	○	七夕献立 五目ちらし寿司 ごもく ずし	鯖の照り焼き さけ いて や	七夕そうめん汁 たなばた じふ	こたま 小玉すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、たまご、さけ、かまぼこ	こめ、さとう、ごま、あぶら、そうめん	カットかんぴょう、ほししいたけ、にんじん、オクラ、しょうが、しいたけ、にんじん、さやいんげん、こたますいか	557 kcal 28.8 g 15.6 g 2.2 g
8水		シナモンシュガー トースト	チリコンカン	グリーンサラダ	ジョア (マスカット)	ジョアマスカット、だいず、ぶたにく	しょくぱん、マーガリン、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、みずくにトマト、ピーマン、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、むきえだまめ(冷凍)	604 kcal 21.8 g 20.7 g 1.9 g
9木	○	ご飯 ごはん	和風梅唐揚げ わふうめいからあげ	じゃこおかか かぼちゃのみそ汁		ぎゅうにゅう、とりにく、のり、ちりめんじゃこ、おかか、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	こめ、かたくりこ、あげあぶら、さとう	しょうが、うめ、ほくさい、にんじん、きゅうり、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、日本かぼちゃ、ねぎ	597 kcal 23.5 g 23.8 g 2.0 g
10金	○	納豆の日・冬瓜の日 ご飯 ごはん	鰯の竜田揚げ いわし たつた あ	納豆和え とうがん しる	冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう、いわし、ひきわりなつとう、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、かたくりこ、しょうしんこ、あげあぶら	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうがらし、めじ、あさつき、れいとうみかん	648 kcal 25.6 g 24.1 g 1.6 g
13月	○	ココア揚げパン あ	豚肉と夏野菜の トマト煮 ぶたにく なつやさい に	コーンサラダ		ぎゅうにゅう、ひよこまめ、ぶたにく、ハム	ミルクパン、さとう、ビュアココア、あげあぶら、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、しょうが、なす、ズッキーニ、たまねぎ、みずにトマト、さやいんげん、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	589 kcal 22.1 g 26.4 g 1.7 g
14火	○	ひじきご飯 はん	いかの かりんとう揚げ あ	磯辺和え むらくも汁		ぎゅうにゅう、ひじき、あぶらあげ、とりにく、いか、のり、たまご、とりにく	こめ、さとう、じょうしんこ、かたくりこ、あげあぶら	ほししいたけ、にんじん、しょうが、キャベツ、ほうれんそう、しょうが、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	607 kcal 28.3 g 23.1 g 2.3 g
15水	○	スパゲティミートソース	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、ぶたにく、とりさきみ、クリームチーズ、たまご、なまクリーム	スパゲティ、オリーブゆ、マーガリン、こむぎこ、あぶら、さとう、タルトカップ、こなごさとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、トマトかん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、ブルーベリー	688 kcal 27.4 g 27.3 g 2.2 g
16木	○	セレクト給食 中華丼 ちゅうかどん	カップ肉まん にく	デザート セレクト (氷菓)		ぎゅうにゅう、とりにく、いか、ぶたにく、フローズンヨーグルト、ガリガリくんカップソーダ	こめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、こむぎこ、さとう、マーガリン	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほくさい、ほししいたけ、きくらげ、ほししいたけ、たけのこ	699 kcal 22.9 g 16.4 g 1.6 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。