



7月のこんだて

令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜 日	献立名 こんだてめい	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	ちにく 血や肉になる	ねつ　ちから　もと 熱や力の元になる	からだ　ちやうし　とどの 体の調子を整える		
1	火	タコライス 沖縄県の料理	○	豚肉 大豆 チーズ	米 麦 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ		
		マーミナチャンプルー		油	もやし 人参 にら			
		もずく卵とじスープ		片栗粉	人参 えのきたけ			
2	水	菜飯(ツァイファン) 中華料理	○	豚肉	米 油	人参 たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜		
		家常豆腐(ジャーチャンドーフ)		油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ 干し椎茸 ビーマン			
		茎わかめのごま和え		ごま油 砂糖 ごま	大豆もやし きゅうり 人参			
3	木	カレーラーメン	○	豚肉	中華めん 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参		
		えびしゅうまい		しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 生姜			
		ナタデココポンチ			ナタデココ 缶詰(りんご、みかん、パイ)			
4	金	ビビンバ	○	豚肉	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	大豆もやし 小松菜 にら 人参 にんにく 生姜		
		ミヨック		ごま油 ごま	長ねぎ 人参 にんにく			
		蒸しとうもろこし 1年生皮むき			とうもろこし			
7	月	鮭入りちらし寿司 七タ献立	○	鮭 高野豆腐 油揚げ	米 砂糖	人参 枝豆 コーン 干し椎茸		
		七タ汁		そうめん	人参 ほうれん草			
		みたらし団子		白玉団子 砂糖 片栗粉				
8	火	じゃこ菜めし	○	じゃこ	米 ごま	大根なめしの素		
		豚肉の生姜焼き			生姜			
		千切りキャベツサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 コーン			
		夏ののっぺい汁	油揚げ 豆腐	じゃが芋 片栗粉	冬瓜 なす 人参			
9	水	フ랑스パン	○		フ랑스パン			
		アプリコットジャム			アプリコットジャム			
		カスレ 世界の料理 フランス		白いんげん豆 豚肉 ウィナー	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト		
		チーズタルト		クリームチーズ 卵 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	砂糖 小麦粉 タルトカップ			
10	木	ごはん	○		米			
		スタミナ納豆 納豆の日		納豆 豚肉	ごま油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ		
		さばのごまだれ焼き		さば	砂糖 ごま			
		モロヘイヤスープ		鶏肉 豆腐		人参 干し椎茸 モロヘイヤ 長ねぎ		
11	金	ばら天丼	○	えび 卵	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	まいたけ		
		枝豆 えだまめ			枝豆			
		むらくも汁 じゅう		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜		
14	月	奄美の鶏飯 鹿児島 の料理	○	鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖	干し椎茸 人参 たくあん		
		きびなご		片栗粉 油	生姜			
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	ブルーベリー りんご缶		
15	火	夏野菜のカレーライス	○	豚肉	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油	にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ズッキーニ なす		
		大豆サラダ だいず		砂糖 油	きゅうり 人参 キャベツ			
		スイカ			スイカ			
16	水	ミルクパン	○		ミルクパン			
		スパイシーチキン		鶏肉 卵	小麦粉 油			
		コールスローサラダ		ハム	油 砂糖	キャベツ 人参 コーン		
		夏野菜スープ なつやさい		鶏肉	じゃが芋	にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト		
17	木	サラダうどん	やきになる	鶏肉	うどん ごま油 油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 きゅうり 生姜		
		ジャンボ餃子 ぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 油	にら キャベツ 生姜 にんにく		
		シャーベット			シャーベット			

◆17日(木)デザートセレクト:①りんごシャーベット ②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。

今月の目標:暑さに負けない体をつくろう