



7月のこんだて

令和8年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	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 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
1	水	あまみ けいはん 奄美の鶏飯	○	鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖	干し椎茸 人参 たくあん レモン
		いそべ あ きびなごの磯部和え		きびなご 青のり	小麦粉 片栗粉 油	生姜
		みつ ^{まめ} 豆		寒天 えんどう豆	砂糖	みかん缶 りんご缶 レモン
2	木	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
		キムチ ^{たまご} と卵のスープ		卵 鶏肉	トッポギ 片栗粉 ごま油	キムチ 大根 人参
		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
3	金	カレーラーメン	○	豚肉	中華めん 油 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
		いかのみそマヨ焼き		いか みそ	ノエッグ マヨネーズ 砂糖	
		さくらんぼ				さくらんぼ
7	火	さけい ずし 鮭入りちらし寿司	○	鮭 高野豆腐 油揚げ	米 砂糖	人参 枝豆 干し椎茸
		たなばた 七夕そうめん汁		豆腐 かまぼこ	そうめん	人参 ほうれん草 えのき
		む 蒸しとうもろこし				とうもろこし
8	水	ミルクパン	○		ミルクパン	
		スパイシーチキン		鶏肉	小麦粉 油	
		ポテトサラダ			じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ
		なつやさい 夏野菜スープ		鶏肉	じゃが芋	にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト缶
9	木	タコライス	○	豚肉 大豆 チーズ	米 麦 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 キャベツ
		マーミナチャンプルー		豚肉 おかか	油	もやし 人参 にら
		もずくのかきたま汁		鶏肉 もずく 豆腐 卵	片栗粉	人参 えのき 長ねぎ
10	金	ごはん	○		米	
		なつとう スタミナ納豆		納豆 豚肉	ごま油 砂糖	長ねぎ 生姜 にんにく
		さばのごまだれ焼き		さば	砂糖 ごま	
		なすのみそ汁		油揚げ みそ		なす 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき
13	月	菜飯(ツァイファン)	○	豚肉	米 油	人参 干し椎茸 チンゲン菜
		家常豆腐(ジャージャンドウフ)		豚肉 生揚げ みそ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく ピーマン
		マーラーカオ(北京蒸しパン)		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油	
14	火	キャベツとひき ^{にく} 肉のカレーライス	○	豚肉	米 麦 油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ セロリ にんにく 生姜
		ビーンズサラダ		金時豆 白いんげん豆 ツナ	砂糖 油	きゅうり 人参 キャベツ
		こだま 小玉すいか				すいか
15	水	ばら ^{てんどん} 天丼	○	えび 卵	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	まいたけ
		えだまめ 枝豆				枝豆
		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
16	木	こまつな 小松菜チャーハン	○	豚肉 じゃこ	米 麦 ごま油 ごま	人参 長ねぎ 小松菜
		はるま 春巻き		豚肉 豆腐	はるまきの皮 緑豆春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 油	たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 生姜
		あん ^{にんどう} 杏仁豆腐		アガー 牛乳	砂糖	みかん缶
17	金	サラダうどん	ジ ョ ア	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
		ぎょうざ ジャンボ餃子		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(セレクト)			シャーベット	

◆17日デザートセレクト:シャーベット ①ぶどう味 ②ソーダ味

※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