

西東京市産の野菜が
登場予定の日です！



7月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 富本 保明

日	献立名	牛乳	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
1 水	麻婆なす豆腐丼 ゆでとうもろこし 五目春雨スープ	○	★大豆, 鶏ひき肉, みそ, ★豆腐, 鶏肉	米, 米粒麦, 油, 砂糖, 片栗粉, 緑豆はるさめ, ごま油	なす, にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら, 小松菜, えのきたけ, とうもろこし	553 kcal 22.4 g
2 木	バンバンジーの冷やし中華 揚げたこ焼き 冷凍パイ	○	鶏肉, ○ベーコン, まだこ	ラーメン, 油, 砂糖, ごま油, 練りごま, ごま, ラー油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 片栗粉, 小麦粉, 上新粉, オイスターソース	人参, もやし, キャベツ, きゅうり, しょうが, ねぎ, 紅しょうが, 冷凍パイ	590 kcal 26.8 g
3 金	チキンピラフ ピーマンの肉づめ ポテトと豆のポタージュ	○	鶏肉, ○豚肉, ひよこ豆, ★牛乳, ★クリーム	米, 油, パン粉, 砂糖, じゃがいも, ★バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, トマトケチャップ	619 kcal 26.1 g
6 月	ごはん かつおふりかけ あじフライ梅風味 枝豆 夏野菜のみそ汁	○	おかか, あじ, ★油揚げ, みそ	米, ごま, 片栗粉, 油, 砂糖	梅干し, ★枝豆, かぼちゃ, なす, たまねぎ, ズッキーニ, さやいんげん	571 kcal 27.4 g
7 火	ちらしずし 鶏のレモンじょうゆ焼き 七夕汁 りんごゼリー	○	★むきえび, ★たまご, 鶏もも肉, 鶏肉, 干しかまぼこ, アガー	米, 砂糖, そうめん	人参, 干しいたけ, かんぴょう, オクラ, しょうが, レモン, えのきたけ, ねぎ, 小松菜, ★りんごジュース	540 kcal 27.7 g
8 水	ナンのチーズカレトースト チキンシチュー コーンサラダ	○	鶏ひき肉, ★ピザチーズ, 鶏肉	ナン, 油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, 人参, パセリ, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, マッシュルーム水煮, ホールトマト, トマトピューレ	575 kcal 24.2 g
9 木	ごはん 韓国風のりふりかけ 五目卵焼き 野菜のナムル たまご豆腐のみそ汁	○	もみのり, 鶏ひき肉, ★たまご, ★豆腐, ★油揚げ, みそ	米, ごま油, 砂糖, ごま, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, 人参, 干しいたけ, もやし, 小松菜, ねぎ	592 kcal 27.4 g
10 金	ツナのおろしスパゲティ フレンチサラダ ブルーベリーチーズケーキ	○	ツナ, ○ポークハム, ★クリームチーズ, ★生クリーム, ★牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖, ホットケーキミックス粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, 大根, 小松菜, キャベツ, きゅうり, コーン, 人参, ブルーベリー	689 kcal 25.3 g
13 月	ごはん ししやもの胡麻揚げ 和風あえ 小松菜と豆腐のみそ汁	○	★ししやも, かまぼこ, ★豆腐, ★油揚げ, みそ	米, ごま, 小麦粉, 片栗粉, 油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, 小松菜, えのきたけ, ねぎ	592 kcal 27.0 g
14 火	豚丼 わかめと野菜のごま和え こだますいか	○	○豚肉, カットわかめ	米, 米粒麦, しらたき, 油, 砂糖, 片栗粉, こんにゃく, ごま油, すりごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, ★こだますいか	549 kcal 22.5 g
15 水	ココア揚げパン ジャーマンポテト ウェーブワントンスープ	○	○ベーコン, ○豚肉	★ミルクパン, 油, 砂糖, じゃがいも, ワンタンの皮, ごま油	ココア, にんにく, コーン, たまねぎ, パセリ, しょうが, 白菜, もやし, 人参, 小松菜, ねぎ	546 kcal 18.9 g
16 木	夏野菜のカレーライス たまごドレッシングサラダ デザートセレクト	ジョア	★ジョア (マスカット), 鶏肉	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, みかんシャーベット, ★りんごシャーベット	にんにく, しょうが, たまねぎ, 人参, かぼちゃ, ズッキーニ, なす, 青ピーマン, トマトケチャップ, 冷凍ホールコーン, きゅうり, キャベツ	663 kcal 17.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。