



7月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 鈴木壮平

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月	たこめし		たこ、★あぶらあげ	こめ、もちこめ、ごま	ねぎ、しょうが、こまつな	623 kcal
	野菜とツナのあえもの	○	ツナ	あぶら、さとう	こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ	28.9 g
	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮		とりひきにく、★なまあげ、かつお薄削り節、みそ	じゃがいも、さとう、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん	
2火	ナンのチーズカレートースト		とりひきにく、★ピザチーズ	ナン（卵乳含まない）、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、★りんごピューレ、パセリ	605 kcal
	ポテトとコーンのサラダ	○	ツナ	じゃがいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ、あぶら	にんじん、きゅうり、コーン	24.4 g
	夏野菜のトマトシチュー		とりにく	さとう、あぶら、こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ズッキーニ、コーン、ダイストマト、トマトケチャップ、トマトピューレ	
3水	キムチチャーハン		とりにく	こめ、ごまあぶら、オイスターソース、ごま	キムチ、ねぎ、にんじん、青ピーマン	614 kcal
	いかとじゃが芋のごまがらめ	○	いか	かたくりこ、米粉、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま		24.3 g
	五目春雨スープ		とりにく、★とうふ	緑豆はるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	
4木	麦ごはん			こめ、米粒麦		584 kcal
	ししゃも胡麻揚げ	○	★ししゃも	ごま、くろごま、こむぎこ、かたくりこ、米粉、あぶら		24.2 g
	白菜のおかかあえ		おかか		こまつな、はくさい、にんじん	
	じゃがのみそしる		★あぶらあげ、カットわかめ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
5金	肉やさいうどん		とりにく、かつお薄削り節、こんぶ	うどん、さとう	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、ほししいたけ	585 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	24.0 g
	白ごま布林黒蜜がけ		★ぎゅうにゅう、★クリーム、こなかてん	ねりごま、さとう、くろざとう		
8月	肉豆腐丼		○ぶたにく、★とうふ	こめ、米粒麦、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、にんにく	553 kcal
	キャベツとわかめのみそ汁	○	★あぶらあげ、カットわかめ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節		たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな	27.0 g
	こだますいか				★こだますいか	
9火	カラフルピラフ		とりにく	こめ、米粒麦、あぶら	にんじん、コーン、グリーンピース	583 kcal
	ピーマンの肉づめ	○	○ぶたにく	パンこ、さとう	青ピーマン、たまねぎ、トマトケチャップ	27.6 g
	レンズマメのスープ		○ぶたにく、○ベーコン（卵乳不使用）、レンズまめ	じゃがいも	たまねぎ、セロリ、ホールトマト、しょうが、ねぎ、パセリ	
10水	ご飯			こめ		567 kcal
	韓国風のりふりかけ		もみのり	ごまあぶら、さとう、ごま	にんにく	26.4 g
	五目卵焼き	○	とりひきにく、★たまご	じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	
	野菜のナムル			ごまあぶら、あぶら、さとう、ごま	もやし、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが	
	わかめと豆腐のみそ汁		カットわかめ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		たまねぎ、えのきたけ	
11木	しょうゆラーメン		とりにく、なると（卵乳不使用）	ちゅうかめん（卵乳なし）、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ	556 kcal
	うずら卵の甘辛煮	○	★うずらたまご	さとう		21.4 g
	ミックスフルーツ				みかんかん、ももかん	
12金	ご飯			こめ		581 kcal
	たちうおのみそ漬け焼き	○	たちうお、みそ	さとう、かたくりこ	しょうが	25.8 g
	野菜のごまあえ			こんにゃく、すりごま、ねりごま、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	夏のっぺ汁		★とうふ、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも、かたくりこ	とうがん、なす、にんじん、さやいんげん、ねぎ	
16火	ガーリックライス		○ベーコン（卵乳不使用）	こめ、★バター	にんにく	636 kcal
	白身魚ラビゴットソース	○	メルルーサ	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう	トマト、たまねぎ、パセリ	24.4 g
	豆のポタージュスープ		白いんげんまめ（乾）、★ぎゅうにゅう、★クリーム、★粉チーズ	こむぎこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ、ねぎ	
17水	シナモンコーヒーロール		★ぎゅうにゅう	★コーヒーパン、こむぎこ、さとう、★バター、すりごま		587 kcal
	ジャーマンポテト	○	○ベーコン（卵乳不使用）	じゃがいも	にんにく、コーン、たまねぎ、パセリ	19.3 g
	ABCマカロニスープ		○ぶたにく、ひよこまめ（乾）	ABCマカロニ（卵・乳なし）	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	
18木	夏野菜のカレーライス		とりにく	こめ、米粒麦、じゃがいも、あぶら、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、青ピーマン、トマトケチャップ、★りんごピューレ	631 kcal
	ダイコンサラダ	○		あぶら、さとう	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ	16.3 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	

※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。