西東京市産の野菜が登場予定の日です！

にしこまくん

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 火	たこめし		たこ, ★あぶらあげ	こめ, もちごめ, ごま	ねぎ, しょうが, こまつな	595 kcal
	ツナあえ	○	ツナ		こまつな, だいこん, キャベツ	28.8 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	あぶら, 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 水	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）, あぶら, 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, パセリ	589 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, 冷凍ホールコーン	23.8 g
	夏野菜のトマトシチュー		とりにく	あぶら, さとう, 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, ダイストマト, トマトケチャップ, トマトピューレ	
3 木	麦ごはん			こめ, 米粒麦		587 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		25.0 g
	おかかあえ		おかか		こまつな, にんじん, キャベツ	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる		★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	
4 金	ごはん			こめ, 米粒麦		550 kcal
	肉豆腐	○	○ぶたにく, ★とうふ, かつお薄削り節	あぶら, しらたき, くるまふ, さとう, かたくりこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, はくさい, えのきたけ, チンゲン菜	23.9 g
	磯あえ		きざみのり		キャベツ, こまつな, えのきたけ, しめじ, にんじん, 冷凍ホールコーン	
	りんごゼリー		アガー	さとう	★りんごジュース	
7 月	ばら天丼		★むきえび	こめ, 米粒麦, こむぎこ, かたくりこ, あぶら, さとう	まいたけ, きぬさや	589 kcal
	七夕団子汁	○	★あぶらあげ, とりにく, かつお薄削り節, こんぶ	冷凍しらたまだんご, ビーフン	だいこん, にんじん, ねぎ	23.0 g
	こだますいか				★こだますいか	
8 火	わかめご飯		わかめ	こめ, 米粒麦, ごま		586 kcal
	魚の竜田揚げ	○	銀ひらす	かたくりこ, 米粉, あぶら	しょうが, にんにく	27.6 g
	おひたし				キャベツ, だいこん, こまつな, にんじん, 冷凍ホールコーン	
	じゃが芋とキャベツのみそ汁		★あぶらあげ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ	じゃがいも	キャベツ, ねぎ	
9 水	コーンピラフ		いか	こめ, 米粒麦, ★バター	冷凍ホールコーン, たまねぎ, にんじん, パセリ	563 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	24.9 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 木	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	25.9 g
	五目卵焼き	○	とりひきにく, ★たまご	あぶら, 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	だいこん, 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 金	しょうゆラーメン		とりにく, なると(卵不使用)	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	
14 月	麦ごはん			こめ, 米粒麦		702 kcal
	麻婆豆腐	○	★押し豆腐, とりひきにく, みそ	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ, にら, ねぎ	25.7 g
	中華ドレッシングサラダ			じゃがいも, あぶら, ごまあぶら, さとう	こまつな, にんじん, キャベツ	
	西東ブルーベリープリン		★ぎゅうにゅう, ★クリーム, アガー	さとう	ブルーベリー, レモン	
15 火	ご飯			こめ		553 kcal
	鮭の甘露だれ	○	さけ	かたくりこ, あぶら, さとう		28.1 g
	ごまあえ		みそ	こんにゃく, すりごま, さとう	キャベツ, はくさい, きゅうり, にんじん	
	のっぺい汁		とりにく, ★とうふ, こんぶ, かつお薄削り節	こんにゃく, じゃがいも, かたくりこ	にんじん, だいこん, ねぎ	
16 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		590 kcal
	ジャーマンポテト	○	○ベーコン（卵乳不使用）	あぶら, 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	
17 木	夏野菜のカレーライス		とりにく, レンズまめ	こめ, 米粒麦, あぶら, じゃがいも, 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	629 kcal
	コーンサラダ	○		あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	17.0 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。