

# 7月 献立表

令和元年度  
西東京市立中原小学校

日曜日	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 脂質 食物繊維総量
1月	雑穀ごはん 春雨となすの中華炒め 中華コーンスープ 枝豆 枝豆の枝きり (3年生・つくし学級)	○	豚肉、八丁みそ、米みそ、鶏肉、豆腐、★たまご、★牛乳	精白米、精麦、もちきび、米ぬか油、緑たくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、ねぎ、なす、アスパラガス、玉葱、こまつな、きくらげ(乾)、ホールコーン、クリームコーン缶、えだまめ	616 kcal 24.4 g 21.2 g 4.8 g
2火	冷やしサラダうどん タコキムチーズチヂミ 冷凍りんご 半夏生の献立	○	豚肉、米みそ、くきわかめ、だし昆布、★たまご、★ビザチーズ、たこ、鶏肉、★牛乳	冷凍うどん、きび砂糖、米粉、小麦粉、米ぬか油、★ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、きゅうり、レタス、にら、白菜キムチ(アルゲンリ)、★冷凍りんご	595 kcal 28.7 g 19.1 g 2.7 g
3水	梅チャーハン かぼちゃの甘辛揚げ モロヘイヤスープ	○	鶏肉、ちりめんじゃこ、おおかか削り節、鶏肉、豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、★ごま油、揚げ油、きび砂糖、水あめ	干し椎茸、にんじん、ねぎ、★梅干し、西洋かぼちゃ、にんにく、玉葱、だいこん、モロヘイヤ	572 kcal 19.3 g 21.2 g 4.0 g
4木	フィッシュカレー シーフードサラダ 果物(メロン) 世界ともだちプロジェクト献立(セーシェル共和国)	○	鶏肉、たら、海藻ミックス、たこ、いか、★牛乳	精白米、A-177マがリ、小麦粉、じゃがいも、米粉、★バター、米ぬか油、きび砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、にんじん、トマト、トマト缶、★ココナッツミルク、青ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、もやし、きゅうり、★メロン	560 kcal 22.8 g 17.2 g 3.2 g
5金	ひじきの和風ビラフ ししゃものから揚げ 七夕汁 天の川ポンチ 七夕の行事食	○	鶏肉、めひじき、★ししゃも、だし昆布、鶏肉、星型かまぼこ(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、精麦、A-177マがリ、小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、そうめん、上白糖、水あめ	玉葱、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、こまつな、たけのこ水煮、干し椎茸、ねぎ、オクラ、★パイン缶、みかん缶、★黄桃缶	617 kcal 25.7 g 19.1 g 3.8 g
8月	ゆかりご飯 高野豆腐の卵焼き ゆでオクラのかつおじょうゆ 夏のっぺ汁	○	鶏肉、凍り豆腐、★たまご、粉かつお、鶏肉、焼き竹輪(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、つきこんにゃく、かたくり粉	ゆかり粉、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、オクラ、ごぼう、たけのこ水煮、とうがら、ぶなしめじ、こまつな、むきえだまめ	572 kcal 26.4 g 18.1 g 8.5 g
9火	セルフ焼きそばパン 夏野菜と肉団子のスープ 果物(小玉すいか)	○	豚肉、あおのり、豚肉、★牛乳	★コッペパン、蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、かたくり粉	玉葱、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、もやし、ねぎ、しょうが、セロリー、にんにく、ズッキーニ、青ピーマン、トマト、こまつな、★すいか	543 kcal 23.4 g 20.2 g 4.1 g
10水	ご飯 いわしのかば焼き 糸寒天のごま酢あえ みそ汁	○	いわし、糸寒天、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、きび砂糖、★すりごま、★いりごま、★ごま油	しょうが、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、もやし、切干しいんげん、キャベツ、ねぎ、こまつな	596 kcal 24.3 g 20.3 g 3.0 g
11木	ししじゅーしー もずくスープ ゴーヤチャンプルー 冷凍パイン 沖縄県の料理	○	豚肉、刻み昆布、油揚げ、鶏肉、沖繩もずく、とうふ、★たまご、おおかか削り節、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、★ごま油	干し椎茸、しょうが、にんじん、玉葱、えのきたけ、だいこん、ねぎ、にがうり、ブロッコリー、もやし、にら、★冷凍パイン(生)	563 kcal 24.8 g 22.0 g 3.6 g
12金	ズッキーニのミートソーススパゲティ ハーブチキンサラダ ブルーベリーチーズケーキ (ゼンジョア)	○	豚肉、★粉チーズ、鶏肉、★クリームチーズ、★たまご、★ヨーグルト、★生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、米ぬか油、★バター、小麦粉、きび砂糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、ズッキーニ、トマト缶、バジル、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、ブルーベリー	636 kcal 26.6 g 23.9 g 6.8 g
16火	照り焼きチキンピザトースト ポテトポタージュスープ グリーンサラダ	○	鶏肉、★ビザチーズ、ベーコン、(卵不使用)豆乳、★牛乳	★食パン、きび砂糖、エッグフリーマヨネーズ、じゃがいも、米ぬか油	玉葱、にんにく、青ピーマン、クリームコーン、さやいんげん、キャベツ、にんじん、きゅうり	594 kcal 24.5 g 25.6 g 4.1 g
17水	ご飯 のりの佃煮 さばの梅焼き 野菜のごまあえ 田舎汁	○	刻みのり、さば、鶏肉、生揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、きび砂糖、★すりごま、米ぬか油、じゃがいも、こんにゃく	★練り梅、キャベツ、ブロッコリー、もやし、こまつな、だいこん、ごぼう、にんじん、万能ねぎ	554 kcal 26.3 g 18.4 g 3.5 g
18木	キムチチャーハン 夏野菜のチーズ焼き ナムル 果物(メロン)	○	豚肉、ベーコン(乳卵不使用)、★ビザチーズ、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ、★ごま油、きび砂糖	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(アルゲンリ)、玉葱、ズッキーニ、ホールコーン、ブロッコリー、もやし、こまつな、にんにく、しょうが、★メロン	591 kcal 20.7 g 22.2 g 3.3 g
19金	あなごちらしずし とうがんのスープ 梅ドレ和風サラダ セレクトデザート 食育の日献立	○	こんぶ、あなご(味つき)、★たまご、豚肉、豆腐、焼きのり、★シャーベット(ソーダ味)、★フロズンヨーグルト、★牛乳	精白米、きび砂糖、★ごま油、米ぬか油	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、きゅうり、しょうが、ねぎ、たけのこ水煮、とうがら、チンゲンツアイ、だいこん、★練り梅	587 kcal 22.2 g 18.2 g 2.8 g

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。  
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。  
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。

## みずみずしい 夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。  
また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりまします。



7月の地場・直送農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
ブルーベリー	加藤ファーム
なす、枝豆、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、ピーマン、じゃが芋	田倉農園
じゃが芋、トマト、ピーマン	都築 勲さん
小松菜	蓮見 直行さん

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

今月の給食目標

暑さに負けない体をつくろう 赤・黄・緑バランスよく