



# 7月のこんだて



令和6年度  
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
1	月	まめ 豆もやしそぼろごはん		とりに 鶏の唐揚げ	そくせきづ 即席漬 け 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにくとりに くとうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	にんじん しょうが にんにく だいずもやし キャベツ きゅう り だいこん ねぎ こまつな
2	火		ごはん	なまあ 生揚げと豚肉のみそ煮	しおこんぶあ 塩昆布和え れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあ げ みそ しおこんぶ	こめ あぶら こんにやく さと う でんぶん ごまあぶら	ねぎ キャベツ にんじん きゅ うり だいこん れいとうみかん
3	水		2年生 えだまめのさやもぎ					
			ジャージャー麺	にくたんご 肉団子もち米蒸し	★えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ みそ	ちゅうかめん あぶら さと う でんぶん ごまあぶら もちこめ	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ねぎ えだ まめ
4	木		1年生 とうもろこしの皮むき					
			タコライス		★とうもろこ し 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きんときまめ ぶたにく	こめ こめつぶむぎ あぶら さ とう	たまねぎ あかパブリカ にんに く トマト とうもろこし キャ ベツ にんじん こまつな
5	金		七夕献立					
			ちらし寿司	さかな て 魚の照り焼き	たなぼたじ ★七夕汁 たなぼた ★七夕ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ たま ご ぶり かんてん せらチン	こめ さとう あぶら そうめん ふ	しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん えだまめ しょうが だいこん こまつな
8	月		なめし 菜飯	あじのねぎソース	かふうづ 華風漬 け もずくと冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく あじ とりにく もずく	こめ こめつぶむぎ あぶら ご まあぶら でんぶん こむぎこ さとう	しょうが にんじん しいたけ チンゲンツアイ たまねぎ だい こん きゅうり えのきたけ と うがん
9	火		世界の料理【タイ王国】					
			ガパオライス		★ヤムウンセン アジアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたに く むきえび とりにく	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ナ ンプラ	たまねぎ にんにく しょうが パブリカ(あか・き) バジルに んじん きゅうり あかたまねぎ きくらげ レモン(果汁) だい こん チンゲンツアイ ねぎ
10	水		シュガー揚げパン	チキンピーズ	カリフラワーのポテサラ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン ポークハム	コッパバン グラニューとう あぶ ら じゃがいも さとう こむぎ こ マヨネーズ	セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト カリフラワー きゅうり ホールコーン
11	木		鹿児島県の郷土料理					
			あまみ 奄美の鶏飯	つけあげ	キャベツのあっさり和え	ぎゅうにゅう たまご とりにく まあじ とうふ みそ たまご か つおぶし	こめ あぶら でんぶん さとう	しいたけ つぼつけ レモン(果 汁) たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ごぼう キャベツ こ まつな
12	金		なすとシーフードの スパゲティ	あお 青のりポテト	チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう ベーコン いか ほたて あおのり とりにく	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリー ホールトマト トマト なす チ ンゲンツアイ えのきたけ にん じん キャベツ しょうが
15	月	海の日						
16	火		キムタクごはん		ぶた 豚しゃぶサラダ みずな 水菜とにらの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベー コン とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶ ら はるさめ	はくさい(キムチづけ) たくあ ん キャベツ にんじん きゅう り もやし しょうが たまねぎ にら みずな
17	水		しょうがごはん	とりに 鶏の梅香焼き	だいこん 大根とツナのサラダ しお こしね汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ ツナ ぶたにく とうふ み そ	こめ あぶら さとう こんにゃ く さといも	しょうが ねぎ ねりうめ しそ (は) だいこん きゅうり はく さい ホールコーン しいたけ にんじん ごぼう
18	木		なつやさい 夏野菜のカレーライス		ひじきのマリネ シャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき シャーベット(りんご)	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす スズキニ にんじん セ ロリートマト きゅうり だい こん

★マークがついている献立は、給食だよりにて紹介しています。

※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。

### ☆地場産物のお知らせ☆

7月3日…枝豆(田倉農園さん)  
7月4日…とうもろこし(中野農園さん)

### 今月の給食目標 夏の健康について考えよう

