



7月 こんだてひょう



2026年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水		ごはん		こめ		617 kcal
		さばのゴマダレやき	さば	さとう、ごま		25.6 g
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、うめぼし	22.8 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.2 g
2 木		にくじろうどん	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、あぶら	ほししいたけ、ねぎ、こまつな	530 kcal
		ポテトたこあげ	たこ、あおのり	じゃがいも、でんぱん、こむぎこ、あげあぶら	ねぎ、しょうが	22.5 g
		キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん	18.9 g
		半夏生に合わせてたこを使った献立です。見た目は、たこ焼きですが…実は、じゃがいも！つぶしたじゃがいもにたこを混ぜ、ひとつひとつ丸めて揚げます。				2.6 g
3 金		パエリア	スペイン料理の献立 とりにく、えび、いか	こめ、あぶら、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、あかピーマン、レモン	563 kcal
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ、さとう、あぶら	コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	22.3 g
		トマトスープ	ベーコン	じゃがいも、あぶら	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、トマト、ケチャップ	17.5 g
		パエリアは、海の幸をたっぷり使った色鮮やかなごはんです。本場スペインは、パエリア鍋で生米から炒めて作ります。				2.2 g
6 月		こまつなチャーハン	やきぶた	こめ、あぶら、ごまあぶら	たけのこ、こまつな、にんじん	600 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく、だいず	しゅうまいのかわ、あぶら、でんぱん	にら、にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、ほししいたけ	27.7 g
		わかめスープ	ぶたにく、とうふ、わかめ、	ごま、ごまあぶら	だいこん、にんじん、ねぎ	17.3 g
						2.0 g
7 火		ごもくちらし	とりにく、たまご	こめ、ごま、あぶら、さとう	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、さやえんどう	641 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう、		30.0 g
		たなばたじる	とりにく、かまぼこ	でんぱん	こまつな、にんじん、ねぎ	22.6 g
		たなばたゼリー	かんてん	さとう	ぶどうジュース、あんにとろろ	2.6 g
8 水		ジョア(プレーン)	ジョア	ムサカは、なすとじゃがいもにミートソース・ホワイトソースをかけて焼きます。		557 kcal
		ミルクパン		パン		23.4 g
		ムサカ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ	あげあぶら、じゃがいも、オリーブオイル	なす、たまねぎ、にんにく、ケチャップ	23.1 g
		ギリシャふうサラダ	チーズ	オリーブオイル、さとう	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、レモン	2.4 g
9 木		えだまめごはん		こめ	えだまめ	609 kcal
		とりにくのレモンじょうゆがけ	とりにく	さとう	しょうが、レモン	32.4 g
		だいこんときゅうりのしおこうじづけ			だいこん、きゅうり、しょうが	23.3 g
		みそしる(かぼちゃ)	とうふ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、こまつな、ねぎ	2.3 g
10 金		なつやさいのカレーライス	ぶたにく	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、いんげん、セロリー、ケチャップ	632 kcal
		かいそうサラダ	わかめ	さとう、あぶら	もやし、きゅうり、にんじん	19.5 g
		こだますいか			こだますいか	22.4 g
		地元の夏野菜をたくさん使ったカレーライスです。学校の畑の野菜が大きくなっていたら食べられるかも…！？旬の夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。				2.4 g
13 月		だいこんスパゲッティ	ツナ、のり	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう	だいこん、たまねぎ	634 kcal
		フレークサラダ		さとう、コーンフレーク、オリーブオイル	あかピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん	24.7 g
		ブルーベリーチーズマフィン	クリームチーズ、たまご、ぎゅうにゅう	バター、さとう、こむぎこ	ブルーベリー	21.7 g
		夏の旬のブルーベリーは、市内農家さんから届けていただきます。ブルーベリーの甘酸っぱさとコクのあるクリームチーズが効いたマフィンです。				2.1 g
14 火		スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんぱん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、チンゲンサイ	681 kcal
		あぶらあげのサラダ	あぶらあげ	さとう、あぶら、ごまあぶら	こまつな、キャベツ、にんじん	29.6 g
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	21.1 g
		スタミナ丼は、ごはんにごまとちりめんじゃこを混ぜています。肉野菜炒めをかけると、ご飯がモリモリ進みます。				1.8 g
15 水		ごはん		こめ		587 kcal
		あじのなんばんづけ	あじ	でんぱん、あげあぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、とうがらし	27.3 g
		ごまあえ		さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん	17.7 g
		とうがんじる	とりにく	でんぱん	とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	1.9 g
16 木		マーボー豆腐どん	ぶたにく、だいず、とうふ、みそ	こめ、ごまあぶら、でんぱん、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、にんじん、たけのこ	663 kcal
		ちゅうかサラダ	ハム	はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	はくさい、きゅうり、にんじん	26.2 g
		セレクトデザート(シャーベット)		シャーベット		18.3 g
		シャーベットは、ぶどう味とソーダ味、好きな方を自分で選べます。				2.1 g



※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。

今月の給食目標「好きらいをしないで 食べよう」
食べ物のことを知ろう・苦手なものでも挑戦してみよう



今月の地場野菜

○田倉農園（向台町）

・こまつな ・きゅうり ・たまねぎ ・キャベツ
・トマト ・ピーマン ・ナス ・ズッキーニ ・かぼ

○加藤ファーム（北町）
・ブルーベリー



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール活性 性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	604	25.3	20.3	329	90	2.2	3.0	191	0.27	0.38	13	5.1	2.3
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率（%）	92.9	91.7	112.2	94.0	180.0	73.3	150.0	95.5	67.5	95.0	52.0	113.3	121.1



7月の給食にも
登場します！



【フルーツジュースで作るゼリー】

○材料 約4人分
フルーツジュース（ぶどう・りんごなど）200ml
水100ml 粉寒天 小さじ1 砂糖小さじ4
＊酸の強いジュースは固まりにくいのでご注意！

○作り方

- ①鍋に水・粉寒天を混ぜ合わせ、しっかり煮溶かす。沸騰したら火を弱め、ふつふつしている状態で1分以上混ぜながら加熱する。
- ②温めておいたジュースと砂糖を加える。
- ③カップに入れ粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。

◎1時間くらいで固まりますが、冷やしてから食べたほうがおいしいです。

【野菜の梅おかかあえ】

○材料 約4人分
（目安量です。お好みで、種類・量を調整してください。）
キャベツ100g もやし・にんじん・きゅうり50g 鰹節2g
★調味料
ねり梅小さじ2 しょうゆ・砂糖・みりん 各小さじ1
塩 お好みで少々

◎水が出やすいので、それぞれ冷やしておき食べる直前にあえた方がおいしいです。

○作り方

- ①キャベツ・にんじん・きゅうりはせん切りに切る。サツと茹でたら しっかり水気をきって冷ましておく。
- ④★の調味料をよく混ぜ合わせます。

①の野菜を加え、よく和えたら完成！

【ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ)】

○材料(4人分)

春雨30g エビ・ひき肉(豚または鶏)各50g
きゅうり(千切り)1/2本 にんじん(千切り)1/2本
赤玉ねぎ(薄切り)1/4個 きくらげ5g

★調味料:レモン汁 大さじ1〜2、ナンプラー・砂糖 各大さじ1
ごま油 小さじ1 炒め油 適量

○作り方

- ①ひき肉は、炒めておく。エビ・にんじんはそれぞれ茹でて火を通し、冷ましておく。玉ねぎは、切ってから水にさらしておく。春雨・きくらげは茹でて、食べやすい長さに切る。
- ②ボウルに春雨、水気を絞った野菜、冷ましたひき肉・エビを加え、★調味料を混ぜ合わせたら完成！

◎タイ語で「ヤム」は和える、「ウンセン」は春雨という意味。タイの魚醤「ナンプラー」を使うことで、簡単に本格的なエスニック風味が楽しめます！給食では辛さ控えめに、ナンプラーのコクとレモンの酸味で子どもたちも食べやすく仕上げています。ジメジメする季節にぴったりの味です！

【豚肉と季節野菜の味噌炒め】

○材料 約4人分
豚こま肉200g しょうゆ・酒各大さじ1 油 適量
おろしにんにく・おろし生姜 各小さじ1
キャベツ200g 玉葱100g にんじん(細切り):1/3本50g
ピーマン(薄切り)2個50g 干し椎茸(スライス)5g エリンギ(薄切り)1本

★調味料

赤味噌大さじ2 しょうゆ・酒・砂糖 各大さじ1 塩少々

○作り方

- ①★の調味料をあらかじめすべて混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら火の通りにくい順に野菜を加えます。たけのこやキャベツ・ピーマンのシャキシャキ感が残る程度にさっと炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、★調味料を回し入れ、中火で全体に味をからめる。ご飯に盛り付けたら完成！

＊給食では水分が多く出てしまうため、事前にキャベツ・ピーマンを加熱して、水を切ってから最後に加えています。

◎豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。にんにくやたまねぎに含まれる「アリシン」という成分が吸収を助けてくれるので、豚肉と香味野菜の組み合わせはおおすすめです！

【ピーマンたっぷり チンジャオロース丼】

○材料(4人分)

ご飯:4杯分

豚こま肉 200g(しょうゆ・酒で下味をつけておくことより美味しい！)

おろしにんにく・おろし生姜 各小さじ1

ピーマン(薄切り)2個 赤ピーマン(薄切り)1個

たけのこ50g ねぎ50g キャベツ200g

(ピーマンが苦手な人も食べやすくするために、キャベツやねぎを入れましたが、ピーマンだけでも構いません。お好みで調節してくださいね。)

★調味料:しょうゆ 大さじ2、酒・オイスターソース 各大さじ1、ごま油 小さじ1

○作り方

①★の調味料をあらかじめすべて混ぜ合わせておく。

- ②フライパンに油を熱し、にんにく・生姜・豚肉を炒める。色が変わったら野菜を加える。
- ③野菜がしんなりしたら、★調味料を回し入れ、中火で全体に味を絡める。
- ④仕上げに「にら」を加え、シャキシャキ感が残る程度にさっと炒め、ご飯に盛り付けたら完成！

◎ピーマンが苦手な人は、赤ピーマンの方が苦味成分が少なく、食べやすいです。完熟の赤ピーマンの方が青臭さがなく甘みがあります。



今月の献立より

☆4日 半夏生 ポテたご揚げ

夏至から数えて 11 日目頃からの 5 日間が「半夏生」です。

今年は、7月1日から始まります。昔から、農作業の目安として「田植えは夏至の後、半夏生の前までに終わらせる」と言い伝えられ、農家の人たちが大切にしていた雑節の一つです。

この日は、「タコの足のように、稲の根がしっかり根付くように」という意味から関西では、タコを食べる風習があります。今年もたこを取り入れた献立にしました。

☆7日 セタそうめん汁 セタゼリー

天の川に見立てたそうめんと、短冊形に切ったかまぼこ・にんじんを入れて、七夕の夜空をイメージして作ります。セタにそうめんを食べる習慣は、奈良時代からあるそうです。たなばたゼリーは、星に見立ててパインを浮かべた手作りぶどうゼリーです。

☆8日 ブルーベリーチーズケーキ

北町の加藤ファームさんから生ブルーベリーを届けていただきます。クリームチーズの入った生地をカップに入れてブルーベリーをのせて焼きます。夏限定のみずみずしい味わいを楽しめます。

☆16日 ギリシャ料理 ムスカ

スライスしたじゃがいもの上になすのミートソースをかけ、さらにたっぷりのホワイトソースを重ね焼きにしたラザニアに近い料理です。作るの大変ですが、ボリューム感があり食べ応えのある一品です。昨年度は、さすがに苦手な人も「食べられた！おいしかった！」と好評でした。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

- ① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

- ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

- ① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がいっぱいあって弾力があることを何という？

- ① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが強い



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

- ① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

- ① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



ご家庭のおすすめレシピがあれば教えてください！



きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。