


日	しゅしよく 主食	のみもの	<div>汁物 主菜 副菜 デザート</div>	あかのなかま		きのなかま		みどりのなかま		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				ちにくほね 血や肉や骨になるもの	むきしつ 無機質	ねつちから 熱や力になるもの	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	ちようしととの からだの調子を整えるもの		
1月	きつねうどん		ちくわのいそべあげ とうもろこし	2ねんせい かわむき	とりにく、 あぶらあげ、 ちくわ	ぎゅうにゅう、 のり	うどん、こむぎこ	あぶら	にんじん、 こまつな	だいこん、ながねぎ、とうもろこし	554 kcal 29.1 g 23.3 g 3.3 g
2火	ガーリックピラフ		コンソメスープ しろみフライのラタトゥイユかけ		ぶたにく、 メルルーサ、 ベーコン、だいず	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、 パンこ、 じゃがいも	あぶら	にんじん、 ピーマン、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、きパブリカ、なす、 ズッキーニ、セロリー、しょうが、 キャベツ	631 kcal 27.7 g 22.2 g 2.1 g
3水	マーボーなすどん		パリパリサラダ ぶどうゼリー		ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、 かんてん	こめ、むぎ、 さとう、でんぶん、 しゅうまいのかわ	あぶら	にんじん、にら、 ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、なす、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、ぶどう	646 kcal 20.3 g 22 g 1.5 g
4木	わかめごはん		なつのっぺじる ししゃものごまあげ わふうあえ		かつお、ちくわ、 あぶらあげ、 とうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ、ししゃも	こめ、むぎ、 こむぎこ、 じゃがいも、 でんぶん	ごま、あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、 えのきたけ、とうがん、なす	595 kcal 28.1 g 19.4 g 2 g
5金	レモンシュガートースト		トマトクリームシチュー やさいのマリネ		とりにく、 レンズまめ	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ	バター、あぶら	にんじん、 ピーマン、 ほうれんそう、 トマト	レモン、きゅうり、だいこん、 たまねぎ、マッシュルーム	625 kcal 24.4 g 28.2 g 2.0 g
8月	あなごちらし		たなばたじる サイダーかん		たまご、あなご	ぎゅうにゅう、 のり、かんてん	こめ、むぎ、 さとう、そうめん、 ふ	ごま	にんじん	ごぼう、たけのこ、えだまめ、 ながねぎ、みかん、りんご	573 kcal 22.6 g 16.5 g 2.0 g
9火	ごはん エコふりかけ		なつやさいのみそしる とうふとひきにくのあまからに		とうふ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、 のり	こめ、さとう	ごま、あぶら	にんじん、 オクラ、 かぼちゃ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、グリーンピース、なす、 えのきたけ、ながねぎ	648 kcal 29.5 g 23.2 g 1.7 g
10水	パエリア	ル ッ ペ グ	ソパ・デ・アホ エンサラダ・デ・サナオリア		とりにく、いか、 えび、ツナ、 ベーコン、たまご	にゅうさんきん いんりょう	こめ、むぎ、 さとう、パンこ	あぶら	にんじん、 あかパブリカ	にんにく、たまねぎ、きパブリカ、 マッシュルーム、レモン、セロリー	579 kcal 25.2 g 13.0 g 2.0 g
11木	ごまじゃこごはん		ワンタンスープ すぶた		ぶたにく、 とりにく	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、さとう でんぶん、 じゃがいも、 ワンタンのかわ	ごま、あぶら	にんじん、 ピーマン、 チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ、しいたけ、 もやし、きくらげ、ながねぎ	669 kcal 27.2 g 21.9 g 1.8 g
12金	にくみそうどん		やさいチップス すいか		ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	うどん、さとう、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、 ながねぎ、れんこん、ごぼう、すいか	546 kcal 21.8 g 22.5 g 2.6 g
16火	スタミナどん		わかめスープ もやしとピーマンのおひたし		ぶたにく、かつお、 とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、むぎ、 さとう、でんぶん	あぶら、ごま	にんじん、にら、 ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ、 もやし、ながねぎ、えのきたけ	593 kcal 26.3 g 19.0 g 2.0 g
17水	ペスカトーレ		グリーンサラダ ブルーベリーとバナナのケーキ		ぶたにく、えび、 いか、たまご、 とうにゅう	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、 さとう、こむぎこ	あぶら、バター	にんじん、トマト、 さやいんげん、 ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、 キャベツ、きゅうり、バナナ、 ブルーベリー	625 kcal 29.5 g 20.1 g 2.0 g
18木	なつやさいのチキンカレー	ぎ ゅう に ゅう	おくらのサラダ れいとうみかん		とりにく	ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん、 あかパブリカ、 トマト、オクラ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ズッキーニ、きパブリカ、 とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 みかん	625 kcal 20.3 g 18.7 g 1.4 g


トマトの色

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

~7がつのきゅうしょくもくひょう~  
あつさに まけないしょくじをしよう



ようか、げつ たなばた こんだて  
8日(月) 七夕 献立  
「穴子ちらし」:江戸時代、江戸湾(東京湾)で獲れる魚を使った江戸前寿司が  
人気でした。その定番と言われ、郷土料理として受け継がれて  
きたのが穴子寿司です。給食では、ちらし寿司風にアレンジを  
しての登場です。  
「七夕汁」:天の川に見立てたそうめんと、星形の麩を入れて、  
夜空をイメージした汁物になっています。

  
このか、か  
9日(火) エコふりかけ  
普段は捨ててしまう、出汁をとり終えた後の「さば節」を使ってふりかけを  
作ります。給食でも、できることからSDGsに取り組みでいます。

とおか、すい  
10日(水) スペイン料理 献立  
スペインは比較的気温が高い国で、1年で最も気温が高くなるのは、7月なの  
だそうです。スペインの料理を食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

にち、すい  
17日(水) フルーベリーとバナナのケーキ  
西東京市の農家で採れたブルーベリーを使って作ります！  
ブルーベリーの酸味とバナナのふんわりとした甘みがおいしい、  
旬の食材をつめこんだケーキです。

にち、もく、しよくいく ひ こんだて  
18日(木) 食育の日 献立  
旬の食材である「夏野菜」をたっぷり使った献立です。  
夏野菜には、ビタミン・カリウム・水分がたっぷり含まれています。  
たいおん、ちようせつ はたら なつ ねつちゅうしょうぼう こうかてき  
体温を調節する働きがあるので、夏バテや熱中症予防にも効果的です！

