

こん  
獻だて  
立ひょう  
表

日	しゅしょく 主食	のみもの 	しるもの 汁物 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜 デザート	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 しつ 脂質	つごう ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
				たんぱく質	むきしつ 無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
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	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ウイユかけ	ぶたにく, メルルーサ, ベーコン, だいす	ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, パンこ, じゃがいも	あぶら	631 kcal 27.7 g 22.2 g 2.1 g
3水	マーぼーなすどん		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	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	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	625 kcal 24.4 g 28.2 g 2.0 g
6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, のり, かんてん	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	573 kcal 22.6 g 16.5 g 2.0 g
7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	648 kcal 29.5 g 23.2 g 1.7 g
8水	パエリア	ルヨ ツ ペグ	ソパ・デ・アホ エンサラダ・デ・サンオリア	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	579 kcal 25.2 g 13.0 g 2.0 g
9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	669 kcal 27.2 g 21.9 g 1.8 g
10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	546 kcal 21.8 g 22.5 g 2.6 g
11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	593 kcal 26.3 g 19.0 g 2.0 g
12水	ベスクトーレ		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	625 kcal 29.5 g 20.1 g 2.0 g
13木	なつやさいのチキンカレー	ぎゅう きゅう よう	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	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。その走番と言われ、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めんと、星形の麺を入れてよぞら夜空をイメージした汁物になっています。

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に取り組んでいます。

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！

11日(木) ブ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。

12日(木) 夏育の日 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 ちょうせつ はたら なつやさい ねっちゅうしょくようばう 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！