



日	主食	の み も の	汁物 主菜 副菜	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
			デザート	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン	(淡色野菜など→)	
1水	ごはん		なつのっぺじる さばのカレーやき わふうあえ	さば、かつお、 ちくわ、 あぶらあげ、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こめこ、 じゃがいも、 でんぷん	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	600 kcal 29.3 g 20.4 g 1.7 g
2木	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、 こまつな、トマト	レモン、きゅうり、だいこん、 きパブリカ、たまねぎ、 マッシュルーム	623 kcal 22.9 g 30.8 g 2.0 g
3金	マーボーなすどん		パリパリサラダ メロン	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、 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、メロン	624 kcal 20.5 g 21.8 g 1.5 g
6月	ガーリックピラフ	ジュア	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	にゅうさんきん いんりょう	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、えだまめ、 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	562 kcal 24.9 g 13.0 g 2.1 g
7火	あなごちらし		たなばたじる サイダーかん	たまご、あなご、 かまぼこ	ぎゅうにゅう、 のり、かんてん	こめ、むぎ、さとう、 そうめん	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	559 kcal 22.6 g 14.1 g 2.3 g
8水	ごまじゃこごはん		ワンドンスープ 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、 でんぷん、 じゃがいも、 さとう、 ワンドンのかわ	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	652 kcal 26.6 g 21.0 g 1.8 g
9木	ペスカトーレ		グリーンサラダ ブルーベリーのケーキ	ぶたにく、えび、 いか、たまご	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、 さとう、こむぎこ、 さとう	あぶら、バター	にんじん、 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、 ブルーベリー	616 kcal 28.9 g 20.1 g 2.0 g
10金	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、 かぼちゃ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、グリンピース、なす、 えのきたけ、ながねぎ	634 kcal 28.8 g 22.2 g 1.7 g
13月	てりやきチキンバーガー	コーヒ	スコッチブロス フルーツヨーグルト	とりにく、 ベーコン、 レンズまめ	にゅういんりょう、 ヨーグルト	パン、さとう、 でんぷん、むぎ	あぶら	にんじん、 ほうれんそう	しょうが、キャベツ、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、セロリー、 とうもろこし、りんご、みかん、 もも	577 kcal 18.5 g 15.5 g 1.4 g
14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、 でんぷん	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	585 kcal 26.1 g 18.4 g 2.0 g
15水	バエリア		ソバ・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	ぎゅうにゅう	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	563 kcal 26.2 g 18.5 g 2.0 g
16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 すいか	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、すいか	607 kcal 20.0 g 18.7 g 1.4 g

※ 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

7日(火) セタ 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
寿司風に仕立てました。

「セタ汁」:天の川に見立てたそうめんと、星形のかまぼこを入れて、
夜空をイメージした汁物になっています。

9日(木) フルーベリーのケーキ

西東京市の農家で採れた、生のブルーベリーを使って作ります！
ブルーベリーの酸味と生地のかんわりとした甘みがおいしい
この季節ならではのケーキです。

10日(金) 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。

15日(水) スペイン料理 献立

今年はサッカーワールドカップが開催されています。スペインと
いえば、強豪国のひとつです。スペインは比較的気温の高い国で、
1年で気温が最も高くなるのは、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！

※ 2学期の給食は、9月 1日(月)から
始まります。

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。