



7月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和7年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1火	○	ガーリックトースト	サマーシチュー	フレンチサラダ かわちばんかんゼリー	牛乳、豚肉、牛乳、豆乳、生クリーム、ハム	ソフトフランスパン、バター、オリーブ油、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、かぼちゃ、ズッキーニ、ながねぎ、キャベツ、きゅうり、河内晩柑ゼリー	590 kcal 19.2 g 26.9 g 2.0 g	
2水	○	ごはん ゴアとのりのつくだに	さばの カレーあげ	キャベツのこうみづけ だいこんのみそしる	牛乳、のり、さば、わかめ、みそ	七分づき米、砂糖、薄力粉、でん粉、油、ごま油、白すりごま	にがうり、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ながねぎ	593 kcal 21.0 g 23.5 g 2.7 g	
3木	○	マーボーなす 豆腐どん		ナムル あんにんどうふ	牛乳、大豆、豚肉、みそ、豆腐、寒天、牛乳	七分づき米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま、ごま油	なす、にんにく、しょうが、にんじん、だけのこ、干し椎茸、玉葱、ながねぎ、にら、もやし、こまつな、パイン、黄桃、みかん	557 kcal 21.9 g 18.2 g 1.8 g	
4金	○	ごはん	マスの マヨみそやき	ごまあえ けんちんじる	牛乳、マス、牛乳、みそ、チーズ、鶏肉、豆腐、油揚げ	七分づき米、マヨネーズ、三温糖、練りごま、ごま、油、こんにゃく、さと芋	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、はくさい、こまつな、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	594 kcal 28.4 g 24.0 g 2.2 g	
7月	○	七夕献立 たなばたすし		てばもとの さっぱりに	そうめんじる たなばたゼリー	牛乳、油揚げ、えび、たまご、鶏肉、かまぼこ、アガー、寒天、ナタデココ	七分づき米、砂糖、油、三温糖、そうめん	にんじん、だけのこ、かんぴょう、オクラ、しょうが、こまつな、ながねぎ、ぶどうジュース	562 kcal 26.7 g 20.2 g 2.7 g
8火	○	ひやし きつねうどん	わかさぎの マリネ	ごまだれサラダ	牛乳、わかめ、油揚げ、わかさぎ	うどん、砂糖、でん粉、油、油、三温糖、油、ごま油、ごま	きゅうり、ながねぎ、玉葱、にんじん、キャベツ、コーン	569 kcal 24.1 g 24.3 g 4.5 g	
9水	○	ガパオライス	いかの かりんあげ	フォー（スープ） れいとうみかん	牛乳、鶏肉、大豆、いか、鶏肉	七分づき米、麦、ごま油、砂糖、でん粉、油、フォー	にんにく、しょうが、玉葱、だけのこ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、干し椎茸、はくさい、もやし、にら、冷凍みかん	616 kcal 27.9 g 20.2 g 2.1 g	
10木	○	ごはん	なすとピーマンの みそいため	えだまめ かきたまじる	牛乳、おかか、豚肉、みそ、昆布、豆腐、たまご	七分づき米、麦、ごま、砂糖、じゃがいも、油、三温糖、でん粉	なす、ピーマン、えだまめ、だけのこ、干し椎茸、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう	587 kcal 24.8 g 20.8 g 2.7 g	
11金	○	とうもろこし ごはん	ほっけやき	きりぼしだいこんのにも いしかりじる	牛乳、ほっけ、油揚げ、豚肉、鮭、豆腐、みそ	七分づき米、油、砂糖、じゃがいも	とうもろこし、にんじん、切干し大根、はくさい、えのきたけ、こまつな、ながねぎ	572 kcal 29.8 g 19.3 g 3.4 g	
14月	○	チリビーンズドッグ		コーンポテト こまつなスープ	牛乳、大豆、豚肉、チーズ、豚肉、豆腐	パン、油、薄力粉、じゃがいも、バター	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、コーン、ながねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが、ながねぎ	597 kcal 27.7 g 28.2 g 2.8 g	
15火	○	ごはん	すぶた	トマトとたまごのスープ バナナ	牛乳、豚肉、たまご	七分づき米、でん粉、油、三温糖	しょうが、にんじん、玉葱、ピーマン、干し椎茸、だけのこ、しょうが、ながねぎ、トマト、こまつな、バナナ	621 kcal 21.3 g 19.3 g 2.0 g	
16水	○	ごはん	あじフライ うめふうみ	おくらのおかかあえ すりごまみそしる	牛乳、あじ、おかか、油揚げ、豆腐、みそ	七分づき米、でん粉、油、砂糖、じゃがいも、ごま	梅干し、キャベツ、オクラ、もやし、きゅうり、にんじん、ほんしめじ、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	555 kcal 24.6 g 17.4 g 2.5 g	
17木	ジョア	1学期給食最終日 なつやすみのカレーライス		ツナとひよこまめサラダ すいか	ジョア、豚肉、ツナ、ひよこまめ	七分づき米、麦、油、じゃがいも、薄力粉、砂糖、油、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ホールトマト、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、すいか	622 kcal 18.3 g 12.9 g 1.6 g	

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> とうもろこし・えだまめ・ごまつな・じゃがいも・トマト
西東京市で収穫されたものです。 天候等により他地区になることもあります。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜更かしせず、早寝・早起きを心掛け、朝ご飯を食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

