



7月のこんだてひょう



令和5年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい		血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
3月	だいこん スパゲッティ	牛乳	グリーンサラダ オレンジスフレ	牛乳 ツナ たまご クリームチーズ 生クリーム	めん あぶら ごま さとう こむぎ粉 玉ねぎ だいこん キャベツ みずな きゅうり みかん
4火	のざわな チャーハン	牛乳	もやしのうちゅうかサラダ キャベツととうふのスープ バレンシアオレンジ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご ハム とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう にんにく しょうが にんじん しいたけ 長ねぎ のざわな もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ オレンジ
5水	なつやさい のカレーライス	マスカット DJョア	いとかんてんのサラダ	ジョア ぶた肉 糸かんてん ハム	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ コーン きゅうり キャベツ
6木	ツナ トースト	牛乳	ミネストローネ ハーブチキンサラダ	牛乳 ツナ ベーコン とり肉	パン マヨネーズ さとう マカロニ あぶら じゃがいも 玉ねぎ にんじん セロリー こまつな トマト きゅうり キャベツ にんにく バジル
7金	ごもく ちらしずし	牛乳	さけのてりやき たなばた汁	牛乳 油あげ たまご さけ かまぼこ	こめ さとう あぶら そうめん かんぴょう にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ えのき
10月	わかめ ごはん	牛乳	勝運(しょううん)カツ マカロニサラダ とうがンのみそ汁	牛乳 わかめ かつお たまご ハム 油あげ みそ	こめ パン粉 こむぎ粉 マカロニ あぶら さとう しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ とうがん こまつな
11火	ごはん	牛乳	マーボーなす レタスのちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 生あげ みそ とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう かたくり粉 しょうが にんにく にんじん いら しいたけ なす 長ねぎ レタス キクラゲ
12水	キムチ ラーメン	牛乳	チンゲン菜とズッキーニの いためもの ヨーグルトゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト かんてん	めん あぶら さとう にんにく しょうが もやし キムチ 長ねぎ チンゲン菜 ズッキーニ にんじん
13木	ぶたどん	牛乳	みそ汁 レッドメロン	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 しらたき しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき 長ねぎ だいこん レッドメロン
14金	ドライ カレー	牛乳	せんぎりポテトサラダ 地場やさいのスープ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉	こめ バター あぶら じゃがいも さとう にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム にんじん きゅうり ほうれん草 キャベツ だいこん こまつな
18火	そばろ ごはん	牛乳	ごぼうサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ハム とり肉	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも しょうが ごぼう きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな
19水	タコライス	牛乳	もずくスープ 冷とうみかん	牛乳 ぶた肉 だいた チーズ とり肉 とうふ もずく	こめ あぶら 玉ねぎ にんじん にんにく トマト レモン きゅうり コーン キャベツ 長ねぎ みかん
20木	サラダ うどん	乳酸菌 飲料	ちくわのいそべあげ フローズンヨーグルト	乳酸菌飲料 とり肉 ちくわ 青のり フローズンヨーグルト	めん あぶら すりごま こむぎ粉 キャベツ にんじん きゅうり しょうが

※食材は都合により変更する場合があります。

～こんだてより～

- 3日 オレンジスフレ…みかんと卵、クリームチーズなどを使ったデザートです。
- 5日 なつやさいのカレーライス…かぼちゃやコーンが入っています。
- 10日 勝運カツ…※千葉県勝浦市のご当地グルメです。
- 19日 タコライス…沖縄県が発祥です。チリソースが入ったスパイシーな味付けです。

※勝浦市は、西東京市の友好都市です。カツオは勝浦市の特産品です。

給食費のお知らせ

7月の給食費の引き落としは、10日(月)です。
残高不足にならないように、ご確認をお願いいたします。

今月の地場農産物

田倉農園さんから大根、小松菜、なす、キャベツ、ズッキーニ。高田農園さんからキクラゲが届きます。