



7月のこんだてひょう



令和6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
1 月	シシ ジュシー	牛乳	イナムドゥチ にんじんサラダ(しりしり) 冷とうパイン	牛乳 ぶた肉 こんぶ かまぼこ 生あげ みそ ツナ	こめ あぶら ごま	こんにゃく にんじん しょうが だいこん しいたけ レモン らっきょう 冷とうパイン
2 火	みそキムチ ラーメン	牛乳	ほうれん草とコーンのソテー おかしなめだまやき	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン かんてん カルピス	めん あぶら さとう	にんにく しょうが もやし 長ねぎ キムチ ほうれん草 コーン もも
3 水	夏やさいの カレーライス	いちご ジョア	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 こむぎ粉 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
4 木	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 しいたけ なす 長ねぎ にら レタス キクラゲ
5 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
8 月	タコライス	牛乳	もずくのスープ レッドメロン	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 メロン
9 火	だいた ごはん	牛乳	とりのてりやき みそ汁 はりはり漬け	牛乳 だいた 油あげ とり肉 こんぶ みそ	こめ さとう ごま	にんじん しょうが きりぼしだいこん きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな
10 水	セルフフィッシュ バーガー	牛乳	ポテトのクリームスープ	牛乳 メルルーサ たまご とり肉	パン こむぎ粉 パン粉 あぶら じゃがいも バター	キャベツ 玉ねぎ
11 木	だいこん スパゲッティ	牛乳	グリーンサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳 ツナ たまご チーズ	めん あぶら ごま さとう こむぎ粉 バター	玉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり はくさい ブルーベリー
12 金	ごはん	牛乳	いかのからあげ チョレギサラダ キムチとたまごのスープ	牛乳 いか ハム わかめ とり肉 かまぼこ たまご	こめ しょうしん粉 かたくり粉 あぶら さとう	しょうが きゅうり にんじん キャベツ みずな にんにく キムチ 長ねぎ
16 火	肉みそそば ごはん	牛乳	チキンのごまだれサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ こだますいか	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ こまつな すいか
17 水	カレー ラーメン	※ジュ ース	キャベツのオイスターソース バニラアイスクリーム	ぶた肉 ベーコン バニラアイス	めん あぶら じゃがいも こむぎ粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ

※ 17日の飲み物は、白ぶどう&ほうれん草ジュースです。

※ 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～



- 1日 沖縄料理
シシジュシー…ぶた肉と昆布が入った、沖縄県の混ぜご飯です。
イナムドゥチ…沖縄県では「イノシシもどき」という意味です。イノシシが手に入りづらくなり、ぶた肉を使うことからこの名前がつけました。
にんじんしりしり…しりしりとは、すりおろすという意味で、すりおろし器がない場合は、千切りにします。
- 3日 夏野菜のカレーライス…かぼちゃやとうもろこしが入ったカレーです。
- 5日 セタそうめん汁…セタにそうめんを食べる理由は諸説ありますが、給食では天の川をイメージしながらいただきます。
- 9日 はりはり漬け…きりぼし大根を調味料に漬けたもので、食べた時に「はりはり」と音がするのが名前の由来といわれています。
- 11日 ブルーベリーケーキ…西東京市産のブルーベリーでケーキを作ります。

今月の地場農産物

田倉農園さんからきゅうり、こまつな、加藤ファームさんからブルーベリー、高田農園さんからしいたけ、キクラゲが届きます。

野菜たっぷりカレンダー
イラスト大募集！

今年もイラストを募集します。詳細につきましては、後日配付するプリントをご覧ください。