



7月のこんだてひょう



令和7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 火	キムチ チャーハン	牛乳	トッポギスープ ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご ツナ	こめ あぶら さとう トッポギ	にんにく しょうが キムチ 長ねぎ にんじん だいこん レモン キャベツ ピーマン 玉ねぎ
2 水	なつやさいの カレーライス	プレーン ジョア	いとかんてんのサラダ	ジョア とり肉 かんてん ハム	こめ あぶら バター じゃがいも こむぎ粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン きゅうり キャベツ コーン
3 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
4 金	ごはん	牛乳	マーボーなす とうがん汁	牛乳 ぶた肉 生あげ みそ とり肉	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 とうがん みずな
7 月	ごもく ちらし寿司	牛乳	さけのてりやき たなばた汁	牛乳 油あげ たまご さけ とうふ 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 火	タコライス	牛乳	わかめスープ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 だいた チーズ わかめ なた	こめ あぶら さとう	玉ねぎ にんじん 長ねぎ トマト レモン にんにく きゅうり コーン こまつな
9 水	だいた チャーハン	牛乳	ワンタンスープ 冷とうパイン	牛乳 ウインナー とり肉 ぶた肉 だいた たまご	こめ あぶら さとう ワンタン	たけのこ しいたけ 長ねぎ にんじん きくらげ もやし パイン
10 木	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 あぶら マーガリン じゃがいも バター	キャベツ にんじん たまねぎ
11 金	そばろ ごはん	牛乳	ぶたしゃぶサラダ じゃがいもとたまねぎのスープ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな
14 月	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 上しん粉 あぶら かたくり粉 さとう ごま	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
15 火	ガーリック トースト	牛乳	カレーポトフ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ セロリー みかん パイン もも
16 水	ごはん	牛乳	ひじきのふりかけ かんこく風にくじゃが やさいのこうみあえ	牛乳 ひじき ちくわ かつお節 ぶた肉 生あげ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくり粉	こんにゃく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
17 木	カレー ラーメン	※ジュ ース	キャベツのオイスターソース フローズンヨーグルト	ぶた肉 ベーコン フローズンヨーグルト	めん あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター	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 ～

- 2日 なつやさいのカレーライス…かぼちゃやピーマンなどが入った野菜たっぷりのカレーです。
- 3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。
- 8日 タコライス…沖縄県発祥の料理です。
- 10日 セルフフィッシュバーガー…パンに白身魚のフライとキャベツをはさんでいただきます。
- 17日 1学期最後の給食です。人気の「カレーラーメン」とデザートは「フローズンヨーグルト」です。体調を整えて、たのしい夏休みを迎えましょう！

今月の地場農産物

田倉農園さんから小松菜と大根。加藤フォームさんからブルーベリー。高田農園さんからきくらげが届きます。

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。詳細については、後日お知らせします。