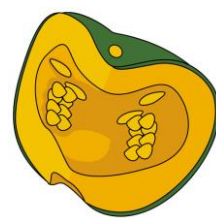


# 7月のこんだてひょう



令和8年度

西東京市立柳沢小学校

|         | 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<br>水  | シナモン<br>トースト    | 牛乳          | カレーポトフ<br>もやしのサラダ                     | 牛乳 ぶた肉 ハム<br>ベーコン ウインナー           | パン マーガリン ごま<br>さとう あぶら<br>じゃがいも  | キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ<br>セロリー もやし                       |
| 2<br>木  | タコライス           | 牛乳          | とうふとわかめのスープ<br>バレンシアオレンジ              | 牛乳 ぶた肉 だいず<br>チーズ とり肉 とうふ<br>わかめ  | こめ あぶら                           | 玉ねぎ にんじん にんにく トマト<br>レモン きゅうり コーン こまつな<br>長ねぎ オレンジ |
| 3<br>金  | スタミナ<br>丼       | 牛乳          | はるさめサラダ<br>アンデスメロン                    | 牛乳 ぶた肉 ハム                         | こめ あぶら さとう<br>かたくり粉 はるさめ         | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん<br>にら もやし キャベツ きゅうり メロン         |
| 6<br>月  | こまつな<br>チャーハン   | 牛乳          | ワンタンスープ<br>かいそうとツナのサラダ                | 牛乳 ぶた肉 なんと<br>たまご とり肉 ツナ          | こめ あぶら さとう<br>ワンタン皮 ごま           | しょうが にんじん こまつな<br>長ねぎ もやし キャベツ                     |
| 7<br>火  | ごもく<br>ちらしずし    | 牛乳          | さけのてりやき<br>たなばた汁                      | 牛乳 油あげ たまご<br>さけ とうふ かまぼこ         | こめ さとう あぶら<br>そうめん               | かんぴょう にんじん ごぼう<br>こまつな 長ねぎ                         |
| 8<br>水  | 夏やさいの<br>カレーライス | プレーン<br>ジョア | 糸かんでんのサラダ                             | ジョア とり肉<br>糸かんでん ハム               | こめ あぶら じゃがいも<br>こむぎ粉 さとう         | にんにく しょうが                                          |
| 9<br>木  | だいこん<br>スパゲッティ  | 牛乳          | きくらげのサラダ<br>ブルーベリーケーキ                 | 牛乳 ツナ たまご<br>クリームチーズ              | めん あぶら さとう<br>ごま こむぎ粉 バター        | 玉ねぎ だいこん きくらげ きゅうり<br>キャベツ コーン ブルーベリー              |
| 10<br>金 | ごはん             | 牛乳          | マーボーなす<br>とうがん汁                       | 牛乳 ぶた肉 生揚げ<br>とり肉                 | こめ あぶら さとう<br>かたくり粉              | しょうが にんにく にんじん しいたけ<br>なす 長ねぎ にら とうがん みずな          |
| 13<br>月 | ゆかり<br>なめし      | 牛乳          | さばのやきなんばん<br>ちゅうかキャベツ<br>玉ねぎとだいこんのみそ汁 | 牛乳 さば 油あげ<br>みそ                   | こめ ごま さとう                        | ゆかり だいこん葉 長ねぎ キャベツ<br>玉ねぎ だいこん こまつな                |
| 14<br>火 | カレーミート<br>トースト  | 牛乳          | ミネストローネ<br>ビーンズサラダ                    | 牛乳 とり肉 だいず<br>チーズ ベーコン<br>白いんげん   | パン あぶら こむぎ粉<br>じゃがいも マカロニ<br>さとう | にんじん たまねぎ セロリー<br>ほうれん草 トマト キャベツ<br>きゅうり           |
| 15<br>水 | ごはん             | 牛乳          | てづくりふりかけ<br>かんこく風にくじゃが<br>キャベツのこんぶあえ  | 牛乳 じゃこ のり<br>かつおぶし 生あげ<br>ちくわ こんぶ | こめ ごま あぶら<br>じゃがいも さとう<br>かたくり粉  | こんにゃく しょうが 玉ねぎ にんじん<br>キャベツ                        |
| 16<br>木 | みそキムチ<br>ラーメン   | ジュ<br>ース    | キャベツのオイスターいため<br>フローズンヨーグルト           | ぶた肉 みそ ベーコン<br>フローズンヨーグルト         | めん あぶら                           | にんにく しょうが もやし 長ねぎ<br>はくさい キムチ にんじん キャベツ            |

※食材は都合により変更する場合があります。 ※16日はアップル&キャロットジュースです。

## ～こんだてより～

- ★ 2日 バレンシアオレンジ…和歌山県産です。
- ★ 7日 セタ汁…そうめんが入った汁です。そうめんをセタに食べるのは、無病息災を願う意味とそうめんを天の川に見立てるという意味があります
- ★ 8日 なつやさいのカレーライス…かぼちゃやいんげんが入ったカレーです。
- ★ 9日 ブルーベリーケーキ…地場産のブルーベリーでケーキを作ります。
- ★ 14日 カレーミートトースト…炒めた肉と野菜に味をつけ、チーズをのせてオーブンで焼きます。
- ★ 15日 かんこく風肉じゃが…調味料にコチュジャンを入れてピリカラの味付けです
- ★ 16日 1学期最後の給食です。デザートはフローズンヨーグルトです。

## 今月の地場農産物

田倉農園さんから小松菜、高田農園さんよりきくらげ、加藤ファームさんからブルーベリーが届く予定です。

