



7月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和7年

西東京市立谷戸第二小学校

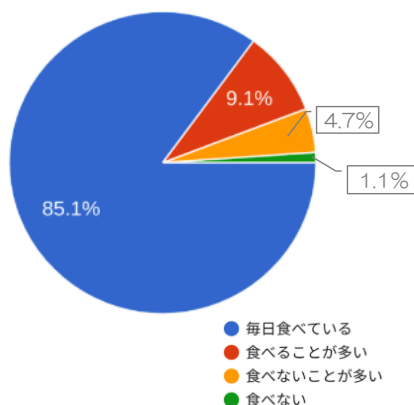
日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	○	半夏生の献立 ひやしうどん	たこのおこのみやき	バリバリあぶらあげサラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、たまご、青のり、鰹節、油揚げ	うどん、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、だいこん、ちやし、きゅうり、玉ねぎ	604 kcal 25.3 g 28.8 g 2.8 g
2水	○	ジャンバラヤ	なつやさいのグラタン	やさいスープ	牛乳、鶏肉、えび、ウィンナー、調理用牛乳、チーズ、ベーコン	米、油、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、玉ねぎ、セロリー、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこし、はくさい、キャベツ、にんじん	617 kcal 24.4 g 21.1 g 2.5 g
3木	○	きなこあげパン	カレーポトフ	レタスのおひたし	牛乳、きな粉、ベーコン、豚肉、ウィンナー、ツナ	パン、油、砂糖、じゃがいも、ごま油	長ねぎ、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、レタス、だいこん、きゅうり	636 kcal 25.7 g 29.3 g 2.6 g
4金	○	むぎごはん	マーボーなす	ゴーヤチップス あんにとろろ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、調理用牛乳	米、麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油	なす、にんにく、しょうが、ただのこ、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、にがうり、パイン缶詰、もも缶詰、みかん缶詰	625 kcal 20.4 g 20.6 g 2.1 g
7月	○	7/7 セタの献立 たなばたすし	ちくわのいそべあげ (1,2ねん1こ、3年~2個)	そうめんじる たなばたゼリー	牛乳、油揚げ、えび、たまご、ちくわ、青のり、かまぼこ	米、砂糖、油、小麦粉、そうめん	干しいたけ、にんじん、ただのこ、かんぴょう、オクラ、こまつな、長ねぎ、ぶどう果汁	564 kcal 23.0 g 16.0 g 2.7 g
8火	○	あんかけチャーハン	えびとたまごのいためもの ビーフンスープ		牛乳、焼く豚、なると、えび、たまご、豚肉	米、麦、油、ごま油、でんぷん、砂糖、ピーフン	しょうが、長ねぎ、ただのこ、レタス、にんじん、きくらげ、グリーンピース、干しいたけ、はくさい、にら	602 kcal 25.9 g 19.8 g 2.6 g
9水	○	チリビーンズドッグ	コーンポテト モロヘイヤとたまごのスープ		牛乳、大豆、豚肉、チーズ、鶏肉、たまご	パン、油、小麦粉、じゃがいも、バター、でんぷん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、モロヘイヤ、長ねぎ	607 kcal 28.5 g 26.2 g 2.9 g
10木	○	ごはん	ぶたにくのみそやき	ピリからきゅうり しおとんじる ゴーヤとりのりにつくだに	牛乳、のり、豚肉、みそ、豆腐	米、砂糖、ごま、ごま油、油、じゃがいも	にがうり、しょうが、にんにく、きゅうり、だいこん、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ちやし、こまつな	600 kcal 27.0 g 20.6 g 2.4 g
11金	○	わかめごはん	ピーマンの にくづめフライ	やさいのさっぱりづけ トマトとたまごのスープ	牛乳、豚肉、豆腐、ウィンナー、鶏肉、たまご	米、麦、油、パン粉、小麦粉、砂糖、でんぷん	ピーマン、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、セロリー、こまつな	601 kcal 23.1 g 21.2 g 2.6 g
14月	○	なつやさいのおろしスパゲッティ	ひじきサラダ レモンケーキ		牛乳、ベーコン、ツナ、鰹節、ひじき、たまご、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖、でんぷん、ごま、小麦粉、バター	にんにく、だいこん、しめじ、ズッキーニ、なす、トマト、こねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、レモン	691 kcal 24.4 g 31.8 g 2.3 g
15火	○	ツァイファン	ユーリンチー	かんたんスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、もち米、油、砂糖、ごま油、でんぷん、油、はちみつ	しょうが、にんじん、ただのこ、干しいたけ、こまつな、長ねぎ、にんにく、はくさい、チンゲンツァイ	620 kcal 21.1 g 27.2 g 2.4 g
16水	○	ブルーベリー ジャムサンド	西東京市産の生ブルーベリーをジャムにしました チリコンカン	コーンサラダ	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン	パン、砂糖、油、じゃがいも	ブルーベリー、レモン果汁、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリー、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	601 kcal 23.5 g 19.4 g 2.5 g
17木	はっ にゅう こう	むぎごはん	なつやさい カレー	キャベツのこんぶあえ みかんシャーベット	発酵乳、豚肉、鶏肉、大豆、昆布	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、セロリー、トマト、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、みかんシャーベット	658 kcal 21.1 g 12.5 g 2.2 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

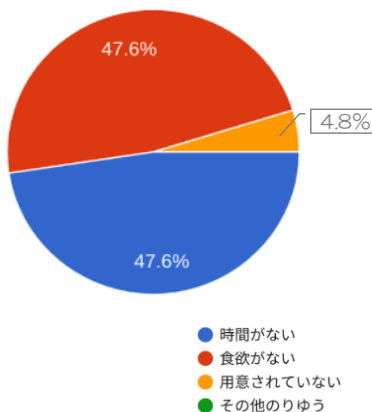
望ましい生活習慣をつけましょう

本校では、6月と12月ごろの年2回、タブレットで生活習慣のアンケートを実施しています。（今回は1年生は実施していません）
内容は、朝食摂取状況、起床時間、就寝時間、運動習慣、スクリーンタイム（ゲームやスマホなどのディスプレイ使用時間）などについてです。
その中で、朝食についての結果をお知らせします。

朝ごはんを食べていますか



食べない理由は



どんなものを食べていますか

