

# 7月

## こんだてひょう

東久留米市立第七小学校  
東久留米市立第十小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	こんだて メモ
			 エネルギーのもとになる食品	 体をつくるもとになる食品	 体の調子を整えるもとになる食品		
1火	たご飯		米, 押麦, 砂糖	たご	むき枝豆	619 kcal	今月の給食目標は「食べ物の働きについて知ろう」です。献立表には給食で使用している食材を主な働きに分けて掲載しています。好き嫌いで食事が偏ると栄養のバランスが崩れ健康に影響が出やすくなります。食べ物の栄養について勉強し、食べる力を身に付けましょう。
	ごもくたまご 五目卵焼き		油, 砂糖	たまご, 鶏肉	にんじん, こまつな, たまねぎ, しいたけ	27.7 g	
	なつやさい 夏野菜けんちん汁		こんにゃく	豆腐, 油揚げ	とうがん, なす, ながねぎ, にんじん	2.0 g	
	くだもの 果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん		
2水	なめし 菜飯	(フルベリ味) ジョリア	米, 押麦, ごま		広島菜, 大根菜	729 kcal	
	さばの文化干し			さばの文化干し	32.2 g		
	しせんふうちゅうかに 四川風中華煮		油, 砂糖, でん粉, ごま油	豚肉, 生揚げ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, たまねぎ, きくらげ, しいたけ	2.2 g	
	ゆで枝豆				枝豆		
3木	タコライス		米, 押麦, 油, ワンタンの皮, 油	豚肉, サイコロチーズ	キャベツ, にんにく, たまねぎ, ピーマン	696 kcal	
	ABCパスタスープ		A B Cパスタ, 麦	鶏肉, ひよこまめ	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, パセリ	24.9 g	
	フライドポテト		じゃがいも, 油			1.6 g	
4金	さかなほろこーらーどん 魚の回鍋肉丼		米, 押麦, でん粉, 油, 砂糖, ごま油	もうかざめ	しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン	606 kcal	
	はるさめ 春雨スープ		春雨, ごま油	鶏肉	たけのこ, チンゲン菜, きくらげ, たまねぎ	23.1 g	
	こんにゃくあえ		サラダこんにゃく, 砂糖		こまつな, もやし	2.2 g	
7月	わかめご飯		米, 押麦	わかめ		689 kcal	
	いかのいそべあげ		でん粉, 油	いか, あおりの粉	しょうが	27.8 g	
	たなばた 七夕そうめん		そうめん	ちらしかまぼこ, 油揚げ, 鶏肉	ながねぎ, しいたけ	2.5 g	
	ねぎだれあえ		砂糖, ごま油		こまつな, もやし, にんじん, ながねぎ		
8火	ガバオライス		米, 押麦, ごま油, 砂糖, でん粉	鶏肉	にんにく, たまねぎ, ピーマン, 赤パプリカ	632 kcal	
	チキンカレースープ		油, じゃがいも	鶏肉, いんげんまめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	23.5 g	
	かいそう 海草とじゃこのナムル		ごま, ごま油	海草ミックス, ちりめんじゃこ	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	2.8 g	
	くだもの 果物 (冷凍もも)				冷凍もも		
9水	コッペパン		コッペパン			628 kcal	
	チリコンカン		油, じゃがいも, パター, 小麦粉	豚肉, 大豆, いんげんまめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, セロリー	23.2 g	
	フレンチサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	2.4 g	
10木	ごはん		米, 押麦			627 kcal	
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐		油, 砂糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, みそ	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, しいたけ, ピーマン, ながねぎ	28.9 g	
	やしやしやも			ししやも		2.4 g	
	くき 茎わかめ中華サラダ		ごま油	茎わかめ	もやし, きゅうり, たまねぎ		
11金	スパイシートマトライス		米, 押麦, 油, 砂糖, コーンスターチ, パター	豚肉, いんげんまめ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, むき枝豆, トマト缶	644 kcal	
	ポテトサラダ		じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, 砂糖		にんじん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	21.3 g	
	ミックスフルーツ				パインアップル缶, みかん缶	1.4 g	
14月	コーンピラフ		米, 押麦		ホールコーン	712 kcal	
	タマタマトマピーチーズ焼き		油, 砂糖	豚肉, たまご, ピザチーズ	たまねぎ, ピーマン, トマト缶	26.1 g	
	かぼちゃスープ		じゃがいも, コーンスターチ, パター	ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム, いんげんまめ	たまねぎ, かぼちゃ, パセリ	1.9 g	
	くだもの 果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん		
15火	にく 肉みそかけめん		ラーメン, ごま油, ごま	豚肉, みそ, コチュジャン	にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじん, たけのこ水煮, しいたけ, いら	535 kcal	
	じゃがナムル		じゃがいも, ごま油		きゅうり, にんじん, たまねぎ	23.8 g	
	くだもの 果物 (冷凍パイ)				冷凍パイ	3.3 g	
16水	あけ 鮭と枝豆のごはん		米, 押麦	鮭フレーク	むき枝豆	618 kcal	
	たちうお 太刀魚の塩焼き			たちうお		26.3 g	
	とうがん 冬瓜のみそ汁		じゃがいも	豆腐, みそ	にんじん, とうがん, ながねぎ	1.8 g	
	やさい 野菜のごま酢あえ		砂糖, ごま	糸寒天	こまつな, もやし, きゅうり		
17木	ナンとサマーカレー		ナン, 油, じゃがいも, 小麦粉, パター	豚肉, いんげんまめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, ホールコーンむき枝豆	627 kcal	
	マカロニサラダ		マカロニ, 卵不使用マヨネーズ	ポークハム	キャベツ, きゅうり	26.7 g	
	セレクトデザート			フロズンヨーグルト	みかんシャーベット	2.8 g	