



よていこんだてひょう



令和8年7月分

昭島市立つつじが丘小学校

日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
	からだをつくるものになる			ねつやちからのものになる	からだのちょうしをととのえる		
1水	ごはん ぎゅうにゅう	しせんどうふ あおのりフライドポテト（あげ） えだまめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ・あおのり・こんぶ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん・じゃがいも・みずあめ	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・たまねぎ・ながねぎ・しいたけ・キャベツ・もやし・えだまめ・とうもろこし	・2日は「はんげしょう」です。ほうさくをねがって、「たこ」をたべるふうしゅうがあることにちなんで、「たこめし」が、とうじょうします。 
2木	たこめし ぎゅうにゅう	さばのしおやき にあい じゃがいものみそしる	はんげしょう こんだて	たこ・ぎゅうにゅう・さば・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・しらたき・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しいたけ・ながねぎ	
3金	ピラフ ぎゅうにゅう	メルルーサのハーブやき ラタトゥイユ クリームスープ アイスクリーム		とりにく・ぎゅうにゅう・メルルーサ・ベーコン・なまクリーム・アイスクリーム	こめ・あぶら・オリーブゆ・さとう・こめこ・バター・みずあめ	にんにく・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・ピーマン・パセリ・パセリ・ズッキーニ・なす・トマト	
6月	ルーローハン ぎゅうにゅう	（ルーローハンのぐ） ミックスフルーツ （もも&りんご&なつみかん） はるさめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら・はるさめ	しょうが・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・チンゲンサイ・もも・りんご・なつみかん・キャベツ・にんじん・もやし・きくらげ・ながねぎ・こまつな	・6日 ルーローハン ルーローハンのぐを、ごはんにかけてたべてください。 7日は「たなばた」です。 7日のきゅうしょくは「たなばたこんだて」です。たなばたにちなんで、「あまのがわ」にみたてたそうめんがはいった「たなばたじる」が、とうじょうします。 
7火	おきなわふう たきこみごはん ぎゅうにゅう	ししゃものあまからごまやき ゴーヤーチャンプルー たなばたじる	たなばた こんだて	ひじき・ぶたにく・ぎゅうにゅう・ししゃも・とうふ	こめ・あぶら・さとう・いりごま・ごまあぶら・そうめん	にんじん・ゴーヤ・もやし・ながねぎ	
8水	あんかけやきそば ぎゅうにゅう	（あんかけやきそばのぐ） スパイシーポップピーンズ （あげだいず）（あげ） ゆでとうもろこし		ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・だいず	むしちゅうかめん・オイスターソース・でんぶん・あぶら・ごまあぶら	しょうが・にんにく・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし・たまねぎ・チンゲンサイ・とうもろこし	
9木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき けいちゃん とうがんいりかきたまじる		ぎゅうにゅう・さわら・とりにく・みそ・たまご	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・ごまあぶら	しょうが・ゆず・にんにく・たまねぎ・もやし・キャベツ・とうがん・ながねぎ・にんじん・しいたけ・こまつな	・8日 あんかけやきそば あんかけやきそばのぐを、ちゅうかめんにかけてたべてください。 こんげつの「しゅん」のしょくざい ・トマト ・さやいんげん ・オクラ ・とうがん ・ピーマン ・ズッキーニ ・えだまめ ・なす ・かぼちゃ ・ゴーヤー ・とうもろこし ・すいか ・たこ どのメニューにはいている でしょう？ さがしてみてくださいね！ 
10金	ガーリックライス ぎゅうにゅう	フライドチキン（あげ） ズッキーニのソテー ガンボスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・ウインナーソーセージ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・オリーブゆ	にんにく・とうもろこし・にんじん・たまねぎ・パセリ・しょうが・ズッキーニ・キャベツ・しめじ・セロリー・ピーマン・オクラ・トマト	
13月	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのたつたあげ（あげ） じゃがいものそばろに あかだしのみそしる		ぎゅうにゅう・ホキ・とりにく・わかめ・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・じゃがいも・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・えのきたけ・だいこん・ながねぎ	
14火	セサミパン ぎゅうにゅう	チリピーンズ くきわかめサラダ かぼちゃのクリームシチュー	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・きんときまめ・ぶたにく・わかめ・とりにく・なまクリーム・こんぶ	セサミパン・あぶら・さとう・じゃがいも・バター・こむぎこ・みずあめ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリー・にんにく・だいこん・とうもろこし・マッシュルーム・かぼちゃ・みかん・あかピーマン・うめ・ゆず	
15水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのこうみやき こうやどうふのもの ごじる		ぎゅうにゅう・いか・こうやどうふ・とりにく・あぶらあげ・だいず・みそ	こめ・さとう・ごまあぶら・あぶら・じゃがいも・こんにゃく	ながねぎ・しょうが・にんじん・えだまめ・しいたけ・こまつな・だいこん	
16木	なつやさい カレーライス ぎゅうにゅう	（なつやさいカレーライスのぐ） ジャーマンポテト こだますいか		ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ・ベーコン	こめ・あぶら・バター・こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・パセリ・すいか	・16日 なつやさいカレーライス なつやさいカレーのぐを、ごはんにかけてたべてください。
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の働きの特徴で3つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 （基準値）		エネルギー(kcal) 606 （650）	たんぱく質(g) 28.1 （21.1～32.5）



あきしまさんのやさいをしようします！



7月は、あきしましないでしゅうかくされたやさいをつかいます。
のうかのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。
よくあじわっていただきます。 （かせん・ふとじになっています。）



夏の野菜を
食べよう！



こんげつのきょうどりょうり
せかいのりょうり



- 1日(水) … しせんどうふ（ちゅうごく）
- 2日(木) … にあい（いばらきけん）
- 3日(金) … ピラフ・ラタトゥイユ（フランス）
- 6日(月) … ルーローハン（たいわん）
- 9日(木) … けいちゃん（ぎふけん）
- 10日(金) … ガンボスープ（アメリカ）
- 14日(火) … チリピーンズ（アメリカ）

2学期の給食は、9月2日（水）からです。 楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

