



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	しゅしょくのみもの	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・なげぎ・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」を食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・なげぎ	
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・オリーブ油・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・バセリ・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・なげぎ・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」にみだ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・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・なげぎ	
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）スパイシーホップピーンズ（あげだいたい）（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・なげぎ・にんじん・しいたけ・こまつな	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 ・とうもろこし ・すいか ・たこ  どのメニューにはいつているでしょう？ 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・オリーブ油	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・なげぎ	
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・きんとく・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	いかにこうみやき こうやどうふのにも こじる		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	なげぎ・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 こたますいか		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。よう。（かせん・ふとじになっていきます。）



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！

