



よていこんだてひょう



令和8年7月分

昭島市立富士見丘小学校

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	あかのしよくひん からだをつくるもとになる	きいろのしよくひん なつやちからのもとになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
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・ペー 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・パ 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・パジル・ 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日のきゅうしよくは「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） スパイシーポップビーンズ （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・だいた	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。
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） じゃがいものそぼろに 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	チリビーンズ 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・パ 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	こんげつの 「しゅん」のしよくざい ・トマト ・オクラ ・ピーマン ・えだまめ ・かぼちゃ ・とうもろこし ・すいか ・さやいんげん ・とうがん ・ズッキーニ ・なす ・ゴーヤー ・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！ 
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） シャーマンポテト 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	
*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動きの特徴で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) … チリビーンズ（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！

