



よていこんだてひょう



令和8年7月分

昭島市立拝島第二小学校

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	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん	びこう
	からだをつくるものになる			ねつやちからのもとなる	からだのちようしをととのえる		
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。  ・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。
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 （あげだいたいず）（あげ） ゆでとうもろこし		ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・だいたいず	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	こんげつの「しゅん」のしよくざい ・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	・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。
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・だいたいず・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	
*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三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！

