



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・ペーコン・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・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	・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・ペーコン	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！

