



# よていこんだてひょう



令和7年7月分

昭島市立富士見丘小学校

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とのえる	
1 火	たこめし ぎゅうにゅう	さばのこうみやき きんぴらごぼう 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・さとう・あぶら・ しらたき・ごまあぶら・ いりごま・じゃがいも	しょうが・ごぼう・にんじん・なが ねぎ	<p>2日(水) ・ちくわのいしがきあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ</p> <p><b>こんげつの 「しゅん」のしょくざい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマト</li> <li>・オクラ</li> <li>・きゅうり</li> <li>・ピーマン</li> <li>・なす</li> <li>・ゴーヤ</li> <li>・すいか</li> <li>・さやいんげん</li> <li>・とうがん</li> <li>・ズッキーニ</li> <li>・えだまめ</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・とうもろこし</li> <li>・たこ</li> </ul> <p>どのメニューにはいっている でしょう? さがしてみてくださいね!</p> <p>9日(水) ・ピビンパ ピビンパのぐを、ごはんにかけて たべてください。</p> <p>11日(金) ・クリームがけピラフ クリームソースを、ごはんにつけて たべてください。</p> <p>15日(火) ・やきししゃものなんばんだれ 1~2ねんせい 1ほん 3~6ねんせい 2ほん</p> <p>17日(木) ・なつやさいかレーライス なつやさいかレーライスのぐを、 ごはんにかけてたべてください。</p>
2 水	カレーうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいしがきあげ(あげ) なまあげときくらげの ちゅうかいため ゆでとうもろこし		とりにく・ぎゅうにゅう う・ちくわ・ぶたに く・なまあげ	うどん・こむぎこ・いり ごま・あぶら・さとう・ オイスターソース・でん ぶん・ごまあぶら	にんじん・ながねぎ・こまつな・は くさい・たまねぎ・にんにく・たけ のこ・きくらげ・もやし・チンゲン サイ・とうもろこし	
3 木	コーンピラフ ぎゅうにゅう	さけのガーリックバターやき ラタトゥイユ キャベツのスープ	フランスの りょうり	とりにく・ぎゅうにゅう う・さけ・ベーコン・ ウインナーソーセージ	こめ・バター・あぶら・ オリーブゆ・さとう	たまねぎ・にんじん・とうもろこ し・マッシュルーム・にんにく・ ズッキーニ・なす・ピーマン・トマ ト・パジル・キャベツ	
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	あまからポップビーンズ (あげだいたす)(あげ) チンジャオロース もずくとチンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう・だい す・ぶたにく・もず く・とりにく・とうふ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・オイスター ソース・ごまあぶら	ピーマン・たまねぎ・たけのこ・し いたけ・しょうが・にんにく・チン ゲンサイ・にんじん・ながねぎ・え のきたけ	
7 月	えだまめごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそやき とうがんのそぼろに たなはたじる	たなはた こんだて	ぎゅうにゅう・さわ ら・みそ・とりにく・ とうふ	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・そうめん	えだまめ・とうがん・ながねぎ・ しょうが・にんじん	
8 火	くろざとうパン ぎゅうにゅう	フライドチキン(あげ) クリームポテト ガンボスープ		ぎゅうにゅう・とりに く・ベーコン・なまク リーム・チーズ・ウイ ンナーソーセージ	くろざとうパン・でんぶ ん・あぶら・じゃがい も・バター・オリーブゆ	しょうが・にんにく・パセリ・セロ リ・たまねぎ・ピーマン・にんじ ん・オクラ・トマト	
9 水	ピビンパ ぎゅうにゅう	(ピビンパのぐ) くきわかめサラダ ちゅうかコーンスープ	かんこくの りょうり かんきつ ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう う・わかめ・たまご とりにく・こんぶ	こめ・あぶら・いりご ま・さとう・ごまあぶ ら・でんぶん	にんにく・しょうが・だいすもや し・こまつな・にんじん・だいこ ん・とうもろこし・たまねぎ・チン ゲンサイ・ゆず・オレンジ・みか ん・レモン・かぼす	
10 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎソースかけ じゃがいものにも だいこんのみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう う・なまあげ・あぶ らあげ・みそ	こめ・いりごま・さ とう・あぶら・でんぶ ん・じゃがいも	ながねぎ・しょうが・にんじん・さ やいんげん・だいこん・こまつな	
11 金	クリームがけ ピラフ ぎゅうにゅう	(クリームソース) メルルーサのこうそうパンこやき ズッキーニのソテー	ちゅうごくの りょうり	とりにく・ぎゅうにゅう う・なまクリーム・メ ルルーサ・ウインナー ソーセージ	こめ・あぶら・こむぎ こ・バター・オリーブ ゆ・パンこ	にんじん・たまねぎ・マッシュル ーム・パセリ・パジル・にんにく・ ズッキーニ・さやいんげん・しめ じ・とうもろこし	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	シーホー豆腐 ゴーヤチップス(あげ) ちゅうかサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・こんぶ	こめ・ごまあぶら・さ とう・でんぶん・こめこ あぶら・みずあめ	しょうが・たけのこ・にんじん・た まねぎ・にんにく・トマト・にら ・ゴーヤ・もやし・きゅうり・とうも ろこし	
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃものなんばんだれ だいすのごまみそに かきたまじる		ぎゅうにゅう・ししゃ も・だいす・なまあ げ・みそ・たまご	こめ・あぶら・さとう・ いりごま・ごまあぶら・ こんにやく・すりごま・ でんぶん	にんじん・たまねぎ・さやいんげ ん・ながねぎ・しいたけ・こまつな	
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソース(あげ) さつまいもととりにくの あまからに わかめスープ		ぎゅうにゅう・いか・ とりにく・わかめ・と うふ	こめ・でんぶん・あぶ ら・ごまあぶら・さ とう・さつまいも・いりご ま	にんにく・しょうが・トマト・なが ねぎ・にんじん・しいたけ・さやい んげん・もやし・えのきたけ	
17 木	なつやさいか レーライス ぎゅうにゅう	(なつやさいかレーのぐ) コーンポテト こだますいか		とりにく・チーズ・ ぎゅうにゅう	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・とうもろこし・ 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、三つの色のグループに分けています。  
 パランス良く組み合わせるための参考にしてください。



7日は「七夕」です。  
 七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日  
 の夜に、天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年  
 に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお  
 祭りです。  
 七夕の行事食には「そうめん」があります。これには、  
 いろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむ  
 ぐ「糸」や「天の川」に見立てて食べられるほか、平安  
 時代の宮中の七夕の儀式では「そうめん」の原型とされ  
 る「さくべい」がお供えされたことにちなんでいます。  
 7日の給食は「七夕献立」です。七夕にちなんで、  
 「天の川」に見立てたそうめんと、「短冊」に見立てた  
 豆腐がはいった「七夕汁」が、登場します。楽しみにし  
 ていてください。



1日は半夏生献立です。  
 今年の半夏生は夏至から数えて11日目となる七夕(7月7日)  
 に至るまでの五日間の事を指します。  
 関西地方では、半夏生の日に「たこ」を食べる習慣があり  
 ます。田植えが終わる時期のため、稲の根がたこの足の  
 ようにしっかりと根付くことを願って食べられます。  
 給食では「たこめし」が登場します。



夏の野菜を  
 たっぴり  
 食べよう!



2学期の給食開始日は  
 9月2日(火)です。