



[7がつこんだてひょう]



2026年 7月

西田小学校

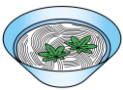
日	メニュー	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	だいすいりドライカレー いとかんてんのいもすかけ くだもの	○	ぶたにく、だいす	ぎゅうにゅう、 いとかんてん	こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	にんじん、こまつな	マツタケ、にんにく、しょうが、 セロリ、たまねぎ、レーズン、 もやし、レモン、くだもの	552 kcal 21.3 g 15.3 g 2.4 g
2木	むぎごはん ホキのとうにゅうマネズ やき ごしょくに だいこんサラダ	○	ホキ、ちくわ	ぎゅうにゅう、 こなチーズ、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、パンこ、 こんにゃく、さとう	こめあぶら	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、マツタケ、ごぼう、 たけのこ、だいこん、きゅうり	560 kcal 29.8 g 16.2 g 2.4 g
3金	スパゲティ・ポテト フライドポテト くだもの	○	いか、えび、あさり	ぎゅうにゅう、 あおのり	スパゲティ、 でんぶん、 じゃがいも	こめあぶら、 とうにゅうバター	にんじん、トマト	にんにく、セロリ、たまねぎ、 くだもの	562 kcal 24.5 g 16.5 g 2.0 g
6月	むぎごはん おやこやき とうふとじゃがいものみそしる カリカリあぶらあげのサラダ	○	とりにく、たまご、 とうふ、みそ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、 じゃがいも	こめあぶら	にんじん、 さやえんどう	たまねぎ、ながねぎ、キャベツ	553 kcal 24.7 g 19.5 g 2.6 g
7火	あなごちらし たなばたじる シュワシュワフルーツポンチ	○	あなご、たまご、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 こなかんてん	こめ、むぎ、さとう、 ふ、そうめん	こめあぶら	こまつな、にんじん、 オクラ	たまねぎ、ながねぎ、みかん、 パイナップル	559 kcal 20.8 g 15.6 g 2.2 g
8水	むぎごはん とりにくのハーフパンこやき とうがんスープ ジャーマンポテト	○	とりにく、かまぼこ、 あぶらあげ、 とうふ、みそ、ベーコン、 ウインナー	ぎゅうにゅう、 こなチーズ	こめ、むぎ、パンこ	オリーブオイル、 こめあぶら	にんじん、 ばんのうねぎ、コーン	にんにく、とうがん、 しめじ	603 kcal 27.4 g 27.8 g 2.9 g
9木	きんぴらごはん きびなごのあおのりからあげ さつまじる いとかんてんのごますあえ	○	ぶたにく、 とりにく、みそ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 きびなご、 あおのり、 いとかんてん	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、こむぎこ、 こんにゃく、 さつまいも	こめあぶら、ごま	にんじん	ごぼう、しょうが、だいこん、 ながねぎ、もやし	586 kcal 23.1 g 21.5 g 2.8 g
10金	レモントースト しろいんげんとトマトのスープ ツナサラダ	○	ベーコン、とりにく、 いんげんまめ、 ツナ	ぎゅうにゅう	しょくパン、 さとう、じゃがいも マカロニ、でんぶん	バター、 こめあぶら	にんじん、トマト、 ピーマン	レモン、セロリ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	573 kcal 20.7 g 27.1 g 2.5 g
13月	なつやさいカレー キャベツのしおこんぶあえ くだもの	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう、 しおこんぶ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、さとう	こめあぶら、 とうにゅうバター ごまあぶら	にんじん、かぼちゃ、 トマト	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、りんご、なす、 キャベツ、くだもの	598 kcal 16.8 g 20.1 g 2.3 g
14火	ゆかりごはん パリパリひじき とんじる ちゅうかすあえ	○	ぶたにく、 とうふ、みそ	わかめ、 ぎゅうにゅう、 ひじき、チーズ	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ、はるさめ、 はるまきのかわ、 こんにゃく、 じゃがいも	ごま、こめあぶら	にんじん、こまつな	うめ、ごぼう、ながねぎ、 だいこん、キャベツ、きゅうり	608 kcal 22.6 g 22.4 g 2.9 g
15水	シーフードピラフ トマトシチュー じゃこサラダ	○	ベーコン、あさり、 いか、えび、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、でんぶん、 じゃがいも、 こむぎこ、さとう	こめあぶら、 とうにゅうバター ごまあぶら	にんじん、こまつな	たまねぎ、マツタケ、にんにく、 しょうが、セロリ、キャベツ、 グリーンピース	556 kcal 23.2 g 20.0 g 2.7 g
16木	むぎごはん ホキのなんばんづけ もずくいりみそしる やさいのごまあえ	○	ホキ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 もずく	こめ、むぎ、でんぶ ん、 こむぎこ、さとう	こめあぶら、ごま	こまつな、にんじん	ながねぎ、たまねぎ、 えのきたけ	557 kcal 24.7 g 18.9 g 2.4 g
17金	ひやしちゅうかさば ★こふきいも ★バイクドポテト ★…せんたくメニュー ☆いちごアイス ☆ガリガリくんぶどうあじ ☆みかんシャーベット ☆…せんたくメニュー	○	たまご、ぶたにく	ぎゅうにゅう、 あおのり	ちゅうかめん、 さとう、じゃがいも	ごまあぶら、ごま、 こめあぶら、 とうにゅうバター	にんじん	きゅうり、もやし、しいたけ、 ながねぎ	643 kcal 26.9 g 17.6 g 2.4 g



夏休み



※献立は仕入れ等の都合で変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



みなさんからのおたより

～いつもありがとうございます～



3年3組
いつもえいとうたふりの給食
をありがとうございます。

4年1組
かみかみごはんときびなごのあおのり
からあげがすごくおいしかったです。
いもだんごいるがあたたがたです。
全部食べてました。(きんぐ)

4年4組
家では野菜のチキスキライ
が多いけど今日のサラダが
いつものごはんがおいしく
のこさなくまりました。

6年3組
ほうれんそうのいそあえが
味がちょうど良い濃さでとても
美味しかったです。チンジャオロースは
たけのこが入っていて食べている時の
食感が楽しく、お米がすすい
食べられました。