



こんだてひょう



令和8年7月

入間市立東金子小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	
1	水	ガパオふうごはん	トマトととうがんのスープ		ごはん はるさめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ とうがん トマト にんじん ピーマン こまつな ねしょうが にんにく
2	木	レモンシュガー トースト	なつやさいスパゲティ きゃべつのソテー		スパゲティ しょくパン さとう バター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ なす たまねぎ トマト スッキーニ レモン マッシュルーム きピーマン あかピーマン にんにく
3	金	しおかぜ ごはん	あおのりポテト さわにわん		こめ じゃがいも なたねあぶら もちきび しろうこま さとう	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あかみそ しろうこま きざみこんぶ あおさ	ながねぎ えのきたけ ごぼう こまつな にんじん
6	月	わかめ ラーメン	チーズケーキ		ラーメン こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう たまご やきぶた わかめ クリームチーズ	メンマ コーン ながねぎ チンゲンサイ
7	火	さっぱり ちらしずし	★やきかぼちゃのバターしょうゆ たなばたじる		こめ そうめん さとう バター なたねあぶら しろうこま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ きざみのり	かぼちゃ れんこん にんじん こまつな ばんのうねぎ みょうが かんぴょう ほししいたけ
8	水	しるなし タンタンめん	あおなのいためもの		ちゅうかめん こまあぶら さとう でんぶん しろうこま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ もやし にんじん エリンギ ねしょうが
9	木	バターライス	★とりにくのケチャップチーズやき マカロニスープ		こめ じゃがいも べいりゅうばく シェルマカロニ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん
10	金	こんぶごはん	あじのなんばんづけ みそしる		こめ じゃがいも でんぶん しろうこま なたねあぶら さとう べいりゅうばく	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ あかみそ しろうこま きざみこんぶ ちりめんじゃこ	たまねぎ ながねぎ
13	月	★とりしお レモンうどん	ゴーヤのかきあげ		じごなうどん こむぎこ でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こえび	ながねぎ たまねぎ みずな ほんしめじ かぼちゃ ゴーヤ にんじん レモン ねしょうが
14	火	ピリから にくみそごはん	こんにゃくのかんこくふういため はるさめスープ		ごはん はるさめ さとう でんぶん こまあぶら しろうこま なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	いとこんにゃく たまねぎ こまつな たけのこ しいたけ にんじん あかピーマン きピーマン えのきたけ ねしょうが にんにく きくらげ
15	水	なつやさいかレー	やきとうもろこし		ごはん じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	とうもろこし たまねぎ なす トマト かぼちゃ にんじん さやいんげん ねしょうが にんにく
16	木	ホットドック	モロヘイヤいりスープ		コッペパン アルファベットマカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン チーズ	きゃべつ たまねぎ モロヘイヤ にんじん
給食回数		《12回》		平均栄養量			600 23.8 320

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

★は新メニューです。

行事・行事食のお知らせ

7月 7日 七夕献立

7月16日 給食最終日

7月17日 終業式



★七夕の行事食—そうめん—★



まいとし がつなかの こせつく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
ひこぼし でんせつ にほん たなばた め でんせつ ぎょうし はた
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機
織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が
あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい
そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



夏野菜スパゲティ (5人分)

<材料>

スパゲティ …200g
ベーコン …80g(千切り)
なす …125g(半月切りにする)
たまねぎ …100g(半分のスライス)
完熟トマト …100g(湯むきし、角切り)
黄ピーマン …20g(短めの短冊切り)
赤ピーマン …15g(短めの短冊切り)
ズッキーニ …50g(半月切り)
マッシュルーム …40g(スライス)

【調味料】

オリーブオイル 小さじ2
塩 小さじ1弱
こしょう 少々
白ワイン 2本
トマトケチャップ 30g
トマトピューレ 20g
バジル 少々

<作り方>

- ①なすは油でさっと揚げる
- ②なべにオリーブオイルを入れて、にんにくを炒めて香りをだし、ベーコンを炒める
- ③白ワインを振り入れ、玉ねぎを炒める
- ④マッシュルーム、トマト、ピーマン、ズッキーニを加え、調味する
- ⑤スパゲティと揚げたなすを加え、仕上げる



Let's Cooking!

