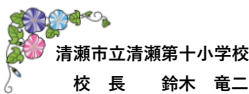
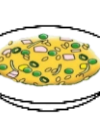


令和8年度 よ て い こ ん だ て ひ ょ う（令和8年7月分）



に 日 曜	しゅ 主 食	ぎゅう 牛 乳	お か す	あか な か ま 赤の仲間	き な か ま 黄の仲間	みどり な か ま 緑の仲間	メ モ	エネルギー
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
1 水	ごはん 		あじのごまみそやき けんちんじる じゃこあえ	牛乳(飲用),あじ,み そ,とうふ,ちりめん じゃこ	せいはくまい, はつが げんまい,ねりごま,こ んにゃく,じゃがいも,ご まあぶら,いりごま,あぶ ら,さとう	しょうが,にんじん,だい こん,ごぼ う,ねぎ,キャベツ,き ゅうり,もやし	けんちん汁は、野菜を油で炒めてから 煮込む料理です。鎌倉にある、建長寺 で作られる「建長汁」がなまって「け んちん汁」と呼ばれるようになりました。	578 29.4
2 木	マーボーどん 		ちゅうかコーンスープ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),とうふ, ぶたにく,みそ,たま ご,こなかんでん,牛 乳(調理用),なまク リーム,プレーン ヨーグルト	せいはくまい,はつが げんまい,あぶら,さとう,こ まあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,ねぎ,た けのこ, ほししいたけ,にら,ホ ールコーン, クリームコーンか んづめ,にん じん,こまつな,レモンかじゅう	マーボー豆腐をご飯に乗せて食べる丼 メニューです。今日のマーボー豆腐 は、ご飯と相性がよくなるようにいつ もより少し濃い目の味付けにしていま す。	668 25.8
3 金	はちみつレモントースト 		ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳(飲用),だいす, ぶたにく	しょくパン,バター,は ちみつ,グラニュー とう,あ ぶら,じゃがいも,と うにゅうバター,さ とう	レモンかじゅう,セロ リー,しょう が,にんにく,にん じん,たまねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,もやし	ポークビーンズは、豚肉と大豆をト マトソースでじっくり煮込んだ料理で す。豚肉の旨味と大豆の栄養がたっ ぷりで、野菜も一緒においしく食べら れます。	563 23.9
6 月	ジャンバラヤ 		サケのムニエルレモンしょうゆ パスタスープ	牛乳(飲用),とり にく,さけ,ぶた にく	せいはくまい,はつが げんまい,とうにゅう バター,あぶら,こ むぎこ,じゃがい も,リボンマカ ロニ	しょうが,にんにく,たま ねぎ,ビー マン,トマトピ ューレ,レモン かじゅう,にん じん,こまつな	ジャンバラヤはアメリカ南部、ルイ ジアアナ州の炊き込みご飯です。野菜 や肉を香ばしくカレー風味で炒めて ご飯と混ぜます。食欲のわくメニュ ーです。	615 29.6
7 火	あなごちらし 		たなばたそうめんじる れいとうみかん	牛乳(飲用),あな ご,のり,ぶた にく,あぶ らあげ,かまぼ こ	せいはくまい,はつが げんまい,さんお んとう,い りごま,さとう,そうめん	しょうが,にんじん,たま ねぎ,えの きたけ,ねぎ, オクラ,れい とうみかん	そうめん汁は、天の川をイメ ジして、そうめん と星形のかま ぼこを入れた汁 ものです。	558 22.3
8 水	きつねうどん 		わふうあえ うめふうみポテト	牛乳(飲用),とり にく,あぶら あげ,ツナ, カットわかめ	うどん,あぶ ら,さとう, じゃがいも	こまつな,しめ じ,にんじん, ねぎ,キャ ベツ,きゅう り,もやし,ゆ かりこ	梅風味ポテトは、じゃがいもを油 で揚げからゆかり粉(赤しそ風味 のふりかけ)をまぶします。梅の 風味で食欲の出るメニューです。	584 27.6
9 木	タコライス 		もずくスープ キャロットかん	牛乳(飲用),ぶ たにく,ひよこ め,チーズ, とうふ,もず く,こなか んでん	せいはくまい,あ ぶら,い りごま,さ とう	にんにく,たま ねぎ,ビー マン,えの きたけ,ねぎ, にんじん,み かんか じゅう	タコライスは、タコスの具材をご 飯の上に重ねた沖縄の料理です。少 し辛めの味付けにした肉や野菜で 作ります。もずくも、沖縄でたく さん収穫できる海藻です。	579 23.1
10 金	ごはん 		さばのなんぶやき かきたまじる ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),さ ば,と うふ,たまご	せいはくまい,は つがげん まい,あぶ ら,いりご ま,かたくり こ,さんお んとう,す りごま,ね りごま,こ まあぶら	にんじん,ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	さばの南部焼きは、鯖に下味を 付け、こまをたっぷりまぶして焼 いた料理です。こまの香ばしい 風味がさばの旨味を引き立て、 ご飯によく合うおかずです。	618 30.2
13 月	ごはん 		なつやさいのすぶた わかめスープ	牛乳(飲用),ぶ たにく,カッ トわかめ, とうふ	せいはくまい,は つがげん まい,かた くりこ,じょ うしんこ, じゃがいも, あぶら,さん おんとう,こ まあぶら,い りごま	しょうが,かぼ ちゃ,なす, ズッキーニ, ピーマン,に んじん,たま ねぎ,た けのこ,ねぎ, こまつな	夏野菜の酢豚は、豚肉と彩り豊 かな夏野菜(なす、ピーマン、 ズッキーニ、かぼちゃ)を使い、 甘酸っぱいあんであげた料理 です。旬のおいしさと栄養を 味わって、食欲もそそる一品 です。	597 20.5
14 火	とうもろこしごはん 		とうがんじる やきししゃも ごまあえ	牛乳(飲用),ぶ たにく,あぶ らあげ,し しゃも	せいはくまい,は つがげん まい,かた くりこ,す りごま,ね りごま,さん おんとう	ホールコーン, にんじん,ねぎ, えのきたけ, とうがん, こまつな, もやし	とうもろこしご飯は、ホール コーンを使います。とうもろこ しのやさしい甘みで、更におい しいご飯になります。生のとう もろこしで作るときは、実を そぎ、とうもろこしの軸も一緒 に炊くとおいしく出来上がります。	547 26.6
15 水	ガーリックトースト 		ポトフ ひじきサラダ	牛乳(飲用),ぶ たにく,フ ランクフル ト,ツナ, ひじき	ソフトフ ランス,バ ター,あぶ ら,じゃがい も,すり ごま,さとう	にんにく,パ セリこ,たま ねぎ,にん じん,キャ ベツ,セロ リー,だい こん, きゅうり, ホールコーン	ソフトフランスパンを縦切りに してガーリックトーストにしま した。外側のカリッとした食感 と内側のもっちりした食感を 味わいましょう。	542 21.7
16 木	ごはん 		にらたまじる にくじゃが	牛乳(飲用),と りにく,たま ご,とうふ, ぶたにく	せいはくまい,は つがげん まい,かた くりこ,こ まあぶら,あ ぶら,じゃがい も,こんにゃく, さんおん とう	にら,ねぎ,たま ねぎ,にん じん	にらたま汁は、にらの香りと ふんわりとした卵がおいしい汁 ものです。にらには体の調子 を整える栄養が含まれており、 卵からは体をつくるたんぱく 質をとることができます。	591 24.9
17 金	なつやさいカレーライス 		ビーンズサラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用),と りにく,だい す,あおだ いず	せいはくまい,あ ぶら,こ むぎこ,と うにゅう バター,さ とう,サイ ダー	しょうが,にんにく,たま ねぎ,か ぼちゃ,に んじん, トマト,な す,ピー マン, きゅうり, キャベツ, おうとう かんづめ, パイン かんづめ, みかん かんづめ	夏野菜とは、夏に旬を迎える ナスやピーマン、トマトなど です。これらの野菜は、水分を 多く含むため熱のこもった 体の中からクールダウンする 手助けをしてくれます。	686 20.8

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)③ドレッシング類は別配食の形をとります。
④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。