



7月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I補給- クパク質
				血や肉になる	I補給-の元になる	体の調子を整える	
1 (木)	きな粉揚げパン	鶏団子と冬瓜のふわふわスープ くだもの(さくらんぼ)	○	牛乳、きな粉、鶏ひき肉 卵、あらははんぺん	コッペパン、油、砂糖、 かたくり粉、春雨	しょうが、人参、とうがん 糸みつば、さくらんぼ	602 39.6
2 (金)	スパイシー メキシカンライス	ベジタブルチャウダー くだもの(メロン)	○	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、 生クリーム	米、油、じゃがいも、 バター、小麦粉	にんにく、玉葱、とうもろこ し缶、ピーマン、人参、キャ ベツ、パセリ、メロン	706 23.4
5 (月)	スパゲティミートソース	さっぱり♪じゃこサラダ ゆでとうもろこし	○	牛乳、豚ひき肉、 粉チーズ、ちりめんじゃこ	油、スパゲッティ ごま	パセリ、にんにく、しょうが、セ ロリー、マッシュルーム、玉葱、 人参、トマト缶、ピーマン、大 根、キャベツ、とうもろこし	615 27.6
6 (火)	高野めし	白身魚のおろし炊き 貝たくさんみそ汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、凍 り豆腐、メルルーサ、み そ	米、油、砂糖、 かたくり粉、蒟蒻	ごぼう、人参、大根 かぼちゃ、葱	636 28.7
★ たなばた 七夕メニュー ★							
7 (水)	七夕ちらし	七夕汁 あまの川ゼリー	○	牛乳、鮭、卵、豆腐 かまぼこ	米、砂糖、ノイグ マネー ズ、油、ジャ、ピー、ゼ リー	人参、きゅうり、葱 さやいんげん	600 24.7
8 (木)	枝豆ごはん	イカの竜田揚げ 野菜のおかか炒め 豆腐と三つ葉のみそ汁	○	牛乳、いか、かつお節、 豆腐、油揚げ、みそ	米、押麦、油、砂糖、か たくり粉、小麦粉、ごま 油	とうもろこし、しょうが、小 松菜、大根、キャベツ、糸み つば	614 25.9
★ シンガポール料理 ★							
9 (金)	シンガポール チキンライス	トッピング野菜(もやし&きゅうり) 鶏がらスープ 冷凍洋ナシ	○	牛乳、鶏肉	米、油、ごま油 砂糖、ごま	しょうが、レモン、糸みつば、 葱、にんにく、パクチー、きゅう り、もやし、小葱、冷凍洋ナシ	587 25.4
12 (月)	コッペパン (手作りチョコクリーム)	夏野菜とペンネのトマト煮 ツナサラダ	○	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 チーズ、まぐろ缶	コッペパン、コーンス ターチ、砂糖、チョコ レート、油、マカロニ	セロリー、にんにく、人参、 玉葱、トマト缶、ズッキー ニ、カボチャ、ピーマン、パ セリ、キャベツ、大根	565 23.1
13 (火)	麦ごはん	豚肉の元気ソース 野菜炒め さつま汁	○	牛乳、豚肉、ハム 鶏肉、みそ	米、押麦、油、かたくり 粉、蒟蒻、さつまいも	りんご缶、玉葱、にんにく、 人参、葱、小松菜、キャベ ツ、大根、しょうが	678 24.7
★ だし汁クイズ ★							
14 (水)	ごま塩むすび	肉うどん 高菜のピリ辛炒め だし汁(試飲用)	○	牛乳、豚肉、油揚げ	米、油、ごま、蒟蒻、う どん、ごま油、砂糖	しょうが、人参、葱、小松 菜、高菜漬、もやし	594 20.8
15 (木)	菜めし	鯖の味噌漬け焼き 五目きんぴら いも団子汁	○	牛乳、さば、 みそ、豚肉、鶏肉	米、砂糖、油、糸蒟蒻、 じゃがいも、かたくり粉	大根、しょうが、ごぼう、人 参、えだまめ、干し椎茸、小 松菜、葱	682 27.6
16 (金)	あっさり!!醤油つけ麺	焼きのり 煮たまご バンバンジーソテー	○	牛乳、豚肉、焼き豚、な ると、焼きのり、ゆで 卵、鶏肉	中華めん、油、砂糖 練りごま	にんにく、しょうが、人参、 もやし、葱、小葱、チンゲン 菜、切り干し大根	623 30.9
19 (月)	夏野菜のカレーライス	ひじきの和風サラダ	外 ドリンク	牛乳、鶏肉、ひじき、 ちりめんじゃこ	米、油、小麦粉、パ ター、さつまいも、はち みつ、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、 玉葱、人参、かぼちゃ、なす、 ピーマン、キャベツ、大根、小松 菜、とうもろこし缶	757 21.1

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。



お知らせ

★7月分の引き落としは、7月5日(月)です。各学年の金額は下記のとおりです。

1・2年生 4,369円、 3・4年生 4,726円、 5・6年生 5,066円

