



7月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I栄養 の元になる
				血や肉になる	I栄養 の元になる	体の調子を整える	
1 (金)	きな粉揚げパン	鶏団子と冬瓜のふわふわスープ レモンゼリー	○	牛乳、きな粉、鶏ひき肉 卵、あられはんぺん	コッペパン、油、砂糖、 かたくり粉、春雨、いんげり	しょうが、人参、とうがん 糸みつば	588 21.7
4 (月)	★ 2年生とうもろこしの皮むき ★ ジャージャー麺 チャプスイ (エビ入り野菜スープ) ゆでとうもろこし		○	牛乳、豚ひき肉、大豆、えび 赤みそ、アミノ酸、鶏肉	蒸し中華麺、ごま油、油 砂糖、かたくり粉	にんにく、生姜、葱、筍、にんじ ん、玉葱、干し椎茸、セロリー、 もやし、白菜、とうもろこし	666 28.2
5 (火)	★ 韓国料理 ★ 麦ごはん 韓国のり 韓国風肉じゃが ユッケジャンスープ		○	牛乳、韓国のり、豚肉 卵	米、押麦、ごま油、じゃがいも 砂糖、ごま、油	にんにく、玉葱、小葱、ぜんまい 生姜、大根、大豆もやし、人参、ゴ	689 27.3
6 (水)	豚テキライス	ベジタブルチャウダー くだもの (スイカ)	○	牛乳、豚肉、鶏肉 生クリーム	米、押麦、バター、油 小麦粉	にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、生姜 がし、枝豆、とうもろこし、キャベツ、スイカ	695 24.4
7 (木)	★ セタメニュー ★ セタちらし セタ汁 キラキラポンチ		○	牛乳、鮭、卵、豆腐 かまぼこ	米、砂糖、ノイグ マヨネ ーズ、油、じゃがいも、ゼ リー	人参、きゅうり、葱、さやいんげん 桃、みかん、パイン、寒天缶	603 23.8
8 (金)	★ シンガポール料理 ★ 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 冷凍みかん		○	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、冷凍みかん	571 25.4
11 (月)	高野めし	白身魚のおろし炊き 貝たくさんみそ汁	○	牛乳、油揚げ、凍り豆腐 鶏肉、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
12 (火)	五目鶏おこわ	青森名物♪せんべい汁 くだもの (オレンジ)	○	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	米、もち米、油、砂糖 せんべい	ごぼう、しめじ、人参、枝豆 大根、小松菜、葱、オレンジ	608 22.7
13 (水)	ふわふわ♪手作り丸パン	パンネのミートソース コーンサラダ	○	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	強力粉、砂糖、バター、 油、パンネ、ドレッシング	にんにく、生姜、マツタケ、大根 玉葱、人参、トマト缶、ズッキーニ、 ピーマン、パセリ	601 25
14 (木)	★ だし汁クイズ ★ ごま塩むすび 肉うどん 高菜のごま炒め 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	610 21.7
15 (金)	磯の香りごはん	鯖の味噌漬焼 煮びたし 豚汁	○	牛乳、わかめ、青のり、 鯖、みそ、油揚げ、豚肉	米、ごま、砂糖、油 蒟蒻	生姜、小松菜、白菜、人参 ごぼう、大根、葱	677 25.5
19 (火)	夏野菜のカレーライス	ひじきの和風サラダ	○ ドリック	牛乳、鶏肉、ひじき、 ちりめんじゃこ	米、油、小麦粉、バ 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、オクラ	759 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。



★7月分の引き落としは、7月5日(火)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

