



# 7月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			E値 /kcal
				血や肉になる	E値の元になる	体の調子を整える	
3 (月)	磯の香りごはん	鯖の味噌漬け焼き 野菜のおかか炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳 わかめ 青のり みそ 鯖 かつお節 ちりめんじゃこ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	生姜 小松菜 もやし キャベツ 玉葱	607 26.5
★ かんこくりょうり 韓国料理 ★							
4 (火)	むぎ 麦ごはん	かんこく 韓国のり かんこくふうにく 韓国風肉じゃが ユッケジャンスープ	○	牛乳 韓国風のり 豚肉	米 押し麦 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく 玉葱 こねぎ 生姜 大根 大豆もやし 人参 にら	656 24.4
5 (水)	きな粉揚げパン	なつやさい 夏野菜チャウダー くだもの(スイカ)	○	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン 砂糖 油 バター	生姜 人参 玉葱 トマト キャベツ パセリ スイカ	604 21.8
★ ねんせい 2年生とうもろこしの皮むき ★							
6 (木)	えどまえ 江戸前ミートソース スパゲティ	さわやか サラダ おおさわのうんちやくそう 大澤農園直送!! ゆでとうもろこし	○	牛乳 豚肉 八丁みそ 赤みそ 粉チーズ	油 スパゲッティ	パセリ にんにく 生姜 マッシュルーム 葱 人参 玉葱 キャベツ もやし 枝豆 とうもろこし	679 32.5
★ たなばた セタメニュー ★							
7 (金)	キラキラセタちらし	たなばた 七タ汁 あまがわ 天の川ゼリー	○	牛乳 鮭 卵 木綿豆腐 かまぼこ	米 砂糖 マヨネーズ 油 ごま ビーフン ゼリー	いんげん 人参 きゅうり ねぎ	609 23.7
10 (月)	ねぎたっぷり!! しおや 塩焼きそば	サンラータン(ピリ辛中華卵スープ) フルーツパンチ	○	牛乳 豚肉 卵	油 ごま 中華めん 春雨 片栗粉 ゼリー サイダー	ねぎ にんにく もやし キャベツ レモン 生姜 さくらげ 干し椎茸 葱 人参 枝豆 みかん バイン	582 24.6
★ はしのひ & だし汁クイズ ★							
11 (火)	ごもく とり 五目鶏おこわ	あおもりめいぶつ 青森名物♪せんべい汁 だし汁(クイズ用) 冷凍パイ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	米 もち米 油 砂糖 せんべい	ごぼう ぶなしめじ 人参 枝豆 大根 小松菜 ねぎ 干し椎茸 冷凍パイ	604 22.4
12 (水)	マーガリンパン	パンネで♪ミートラザニア ココロ野菜のスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ピザチーズ	マーガリンパン 油 パンネ 小麦粉 バター	大根 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ	617 25.4
13 (木)	ごはん	しろみ さかな 白身魚のフライ きゃべつソテー みそけんちん汁	○	牛乳 鱈 卵 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく 里芋	キャベツ ごぼう 人参 大根 ねぎ	665 27.8
14 (金)	ひやしてみました!! つけ汁うどん	バンバンジーソテー レモンゼリー	○	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	うどん 油 砂糖 練りゴマ ゼリー	ねぎ にんにく 生姜 もやし 青梗菜	584 25
18 (火)	ゆずこしょう 柚子胡椒チャーハン	とりだんご とうがん 鶏団子と冬瓜のふわふわスープ くだもの(オレンジ)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 はんぺん	米 押麦 ラード 白いりごま 油 マヨネーズ 片栗粉	人参 にんにく いんげん パセリ 生姜 冬瓜 みつば オレンジ	608 21.8
★ sdfsこんだて SDGS献立 & セレクト給食 ★							
19 (水)	こがねい やさい 小金井野菜たっぷり♪ なつ 夏カレーライス	ひじきのわふう 和風サラダ	他 ドリック	牛乳 鶏肉 かつお節 ひじき	米 油 小麦粉 バター さつまいも はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 かぼちゃ オクラ なす キャベツ 大根 とうもろこし	763 21.5

※ 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(水)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

