



7月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材			I栄養 - たんぱく質
				血や肉になる	I栄養 -の元になる	体の調子を整える	
1 (月)	豚テキライス	ワンタンスープ くだもの 果物 (オレンジ)	○	牛乳 豚肉	米 押麦 バター 油 ワントンの皮 ごま油	にんにく 人参 玉葱 エリンギ 生姜 パセリ 枝豆 ねぎ もやし 白菜 くら 小松菜 オレンジ	577 22.2
★ シンガポール料理 ★							
2 (火)	シンガポール チキンライス	トッピング野菜 鶏ガラスープ	○	牛乳 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 白いりごま	生姜 レモン 根みつば ねぎ にんにく パクチーきゅうり もやし こねぎ	575 25.5
3 (水)	きな粉揚げパン	とうがん とりだんご 冬瓜と鶏団子のふわふわスープ 冷凍みかん	○	牛乳 きな粉 鶏肉 卵 あられはんぺん	コッペパン 大豆油 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	生姜 人参 冬瓜 糸みつば 冷凍みかん	579 22.2
4 (木)	ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが トック入り卵スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 白いりごま 油 もち 片栗粉	にんにく 玉葱 こねぎ 生姜 人参 もやし 小松菜 ねぎ	749 26.6
★ たなばたにだて 七夕献立 ★							
5 (金)	たなばた 七夕ちらし	たなばたじる 七夕汁 キラキラポンチ	○	牛乳 鮭フレーク 卵 木綿豆腐 かまぼこ 豚肉	米 砂糖 油 ピーファン 星型ゼリー	糸みつば 人参 きゅうり ねぎ みかん缶 パイン缶 レモン	630 27.8
8 (月)	かやくごはん	しるみ さかな だ 白身魚のおろし炊き 夏野菜のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 豚肉 赤みそ	米 押麦 油 糸こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごぼう 干し椎茸 人参 大根 日本かぼちゃ スズキニ 小松菜	615 25.5
★ 2年生とうもろこしの皮むき ★							
9 (火)	かくれんぼ ドライカレー	きれっぱしスープ ゆでとうもろこし	○	牛乳 豚肉 かつお削り節 大豆 鶏肉	米 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 ごぼう トマト缶 キャベツ 大根 小松菜 すいか	686 28.6
10 (水)	いそ かお 磯の香りごはん	さば みそ つ や ごもく 鯖の味噌漬け焼き 五目きんぴら もやしと青菜みそ汁	○	牛乳 わかめ 青のり ちりめんじゃこ 鯖 白みそ 赤みそ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	米 白いりごま 砂糖 油 糸こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 れんこん 枝豆 小松菜 ねぎ	652 29.7
★ だし汁クイズ ★							
11 (木)	みそラーメン	ジャンボ餃子 もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 赤みそ	ごま油 蒸し中華種 餃子の皮 緑豆春雨 片栗粉 油 白いりごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 もやし とうもろこし缶 くら キャベツ	585 24.3
12 (金)	ジャンバラヤ	たまご 卵とチーズのふわふわスープ レモンゼリー	○	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 卵 粉チーズ	米 オリーブ油 油 じゃがいも パン粉	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 トマト缶 人参 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ パセリ レモンゼリー	653 22.1
15 (月)	★ うみ 海 の ひ ★						
★ パリオリンピックパラリンピック献立 開催国フランス料理 ★							
16 (火)	ソフトフランスパン	チキンポワレ~プロバンスソース~ ピシソワズ(じゃがいものポタージュ) 手作りクルトン	○	牛乳 鶏肉 クリーム	ソフトフランスパン 油 オリーブ油 じゃがいも バター 食パン	にんにく 玉葱 トマト缶 スズキニ なす 青ピーマン 黄ピーマン パセリ	598 24.1
17 (水)	ひ 冷やしつけ汁うどん	トッピング稲荷 鶏のごまだれ和え	○	牛乳 油揚げ 鶏肉	うどん 砂糖 油 練りごま	こねぎ ねぎ たくあん にんにく 生姜 もやし 青梗菜	594 24.6
★ セレクト給食 ★							
18 (木)	なつやさい 夏野菜のカレーライス	おかかの和風サラダ	セレクト ドリンク	牛乳 鶏肉 かつお節	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 日本かぼちゃ なす 青ピーマン オクラ キャベツ 大根 小松菜 とうもろこし	762 21.4

※ 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(金)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

