



7月の予定献立表

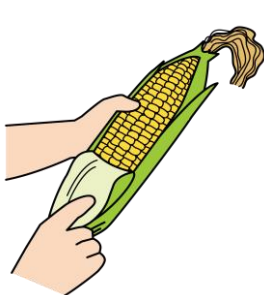


日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			E値・ アレルギー
				血や肉になる	E値・の元になる	体の調子を整える	
1 (火)	★ 2年生とうもろこしの皮むき ★ 豚テキライス	ワンタンスープ ゆでとうもろこし	○	牛乳 豚肉	米 押麦 ラード 油 ワンタンの皮 ごま油	にんにく 人参 玉葱 エリンギ 生姜 パセリ 枝豆 ねぎ もやし 白菜 にら 小松菜 とうもろこし	649 25.0
2 (水)	★ にいがけけん とうち きゅうしよく 新潟県ご当地給食 ★ ごはん	チキンタレカツ おかか ^あ 和え のっぺい汁 ^{じる}	○	牛乳 鶏肉 かつお削り節 卵	米 油 砂糖 こんにやく 里芋 小麦粉 パン粉 片栗粉	生姜 キャベツ 小松菜 人参 もやし ごぼう 干し椎茸 筍 大根 ねぎ	701 27.9
3 (木)	いそ かお 磯の香りごはん	さかな づ や 魚のみそ漬け焼き ごもく 五目きんぴら もやしと ^{あおな} 青菜のみそ汁 ^{しる}	○	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 糸こんにやく	生姜 ごぼう 人参 れんこん 枝豆 小松菜 ねぎ	644 29.4
4 (金)	きな ^あ 揚げパン	とうがん とりだんご 冬瓜と鶏団子のスープ くだもの 果物 (冷凍みかん)	○	牛乳 きな粉 鶏肉 卵	コッペパン 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	577 21.9
7 (月)	★ たなばた ^{たなばた} 七夕献立 ★ 七夕ちらし	たなばた ^{たなばた} 七夕汁 しらたま 白玉ポンチ	○	牛乳 鮭フレーク 卵 焼きかまぼこ 木綿豆腐 絹ごし豆腐	米 砂糖 油 ピーファン 白玉粉 上新粉	糸みつば 人参 きゅうり ねぎ みかん缶 パイン缶 りんご缶	608 22.9
8 (火)	かやくごはん	しろみ さかな だ 白身魚のおろし炊き ぐ 具だくさんのみそ汁 ^{しる}	○	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 豚肉 赤みそ	米 押麦 油 砂糖 糸こんにやく 片栗粉	ごぼう 干し椎茸 人参 大根 かぼちゃ スッキーニ 小松菜	613 25.4
9 (水)	みそラーメン	ジャンボ餃子 ^{ぎょうざ} 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 にら もやし とうもろこし缶 キャベツ	588 24.0
10 (木)	ジャンバラヤ	ミルファンティ 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 じゃがいも パン粉 レモンゼリー	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	636 21.5
11 (金)	★ はしの日 ^{ひ こんだて} 献立 ★ ごはん	ひじきふりかけ 鯖 ^{さば} のカレー焼き ^や ごぼうサラダ すまし汁 ^{じる}	○	牛乳 干しひじき 鯖 かつお削り節 ツナフレーク わかめ	米 砂糖 油 白いりごま	きくらげ ゆかり粉 生姜 玉葱 人参 ごぼう きゅうり とうもろこし缶 ぶなしめじ ねぎ	637 25.6
14 (月)	★ セレクト ^{きゅうしよく} 給食 ★ ごはん	ウィンナーチーズ春巻 ^{はるま} き ひよこ豆 ^{まめ} のサラダ 中華スープ ^{ちゅうか}	セレクト ドリンク	牛乳 ウィンナー スティックチーズ ひよこ豆 豚肉	米 春巻きの皮 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖 オレンジジュース	しそ葉 人参 キャベツ とうもろこし缶 きゅうり セロリ ねぎ もやし 小松菜	632 20.3
15 (火)	むぎ 麦ごはん	ぎんじやけ さいきよ 銀鮭の西京焼き しらたきの炒り煮 ^{い に} じゃがいもとわかめのみそ汁 ^{しる}	○	牛乳 鮭 西京みそ 鶏肉 わかめ 白みそ 赤みそ	米 押麦 砂糖 油 しらたき じゃがいも	生姜 人参 干し椎茸 玉葱	588 27.9
16 (水)	マーボー丼 ^{どん}	バンパンスー くだもの 果物 (すいか)	○	牛乳 木綿豆腐 豚肉 大豆 赤みそ テンメンジャン	米 玄米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 緑豆春雨 白いりごま	人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ にら にんにく 生姜 もやし きゅうり すいか	638 22.2
17 (木)	なつやさい 夏野菜のカレーライス	おかか ^{わふう} の和風サラダ	○	牛乳 鶏肉 かつお削り節	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 かぼちゃ なす 青ピーマン キャベツ 大根 小松菜 とうもろこし缶	651 20.7

※ 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す。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1日（火）、市内の大澤農園さんで採れた、新鮮で美味しい
とうもろこしの皮むきを、2年生が手伝ってくれます♪

