



7がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギー もとなる食べ物	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	
1月	ごはん	牛乳	やさいはるまき えだまめのしおゆで ひやしる	七分つき米、油、さとう、 でんぷん、春巻きの皮、 小麦粉、ごま	牛乳、ツナ、干ひじき、 わかめ、油揚げ、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、切干しだいこん、小松菜、 えだまめ、きゅうり	574 kcal
2火	にしょくサンド	牛乳	マカロニグラタン モロッコいんげんのスープ	パン、 ブルーベリージャム、 マーガリン、油、マカロニ、 バター、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、チーズ、 ベーコン	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 モロッコいんげん	662 kcal
3水	うめごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ すましじる	七分つき米、じゃがいも、 油、マッシュポテト、 小麦粉、パン粉	牛乳、豚肉、豆腐、なると、 わかめ、昆布	乾燥カリカリ梅、かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、えのきたけ、長ねぎ、みつば	662 kcal
4木	キムチチャーハン	牛乳	やさいのナムル ちゅうかスープ	七分つき米、油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉	にんじん、はくさいキムチ、長ねぎ、 小松菜、もやし、たまねぎ、たけのこ	502 kcal
5金	たなばたちらしずし たなばたこんだて	牛乳	あまのがわじる すいか	七分つき米、さとう、油、 小麦粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、 うおめん、かまぼこ、昆布	干しいたけ、にんじん、たけのこ、 オクラ、たまねぎ、長ねぎ、 モロッコいんげん、小玉すいか	595 kcal
8月	なつやさいの ちゅうかどん	牛乳	ドレッシングサラダ スイートパンプキン	七分つき米、油、でんぷん、 さとう、さつまいも、 バター	牛乳、いか、豚肉、うずら卵、 生クリーム	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、 レタス、チンゲンサイ、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ	698 kcal
9火	わかなめし	牛乳	いかのてりやき じゃがいものそぼろに みそしる	七分つき米、ごま、油、 じゃがいも、さとう、 糸こんにゃく、でんぷん	牛乳、わかめ、いか、鶏肉、 油揚げ、みそ、みそ	小松菜、しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやえんどう、だいこん、しめじ	680 kcal
10水	みそラーメン	牛乳	サウピカンサラダ かわちばんかん	中華めん、油、ごま、 じゃがいも、さとう	牛乳、豚肉、みそ	にんにく、しょうが、もやし、小松菜、 長ねぎ、ホールコーン、にんじん、 キャベツ、かわちばんかん	609 kcal
11木	メキシカンライス 給食DE世界旅行 メキシコ	牛乳	パスト・フリート・ソ・ササ・ラチエ ひよこまめのスープ	七分つき米、バター、油、 でんぷん、小麦粉	牛乳、ウィンナー、鶏肉、 ベーコン、メルルーサ、 ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム、グリーンピース、セロリ、 にんにく、トマト、パセリ、キャベツ	587 kcal
12金	ごはん	発酵 牛乳	さけとじゃがいものチーズやき もやしとこまつなの あまじょうゆあえ とうがんスープ	七分つき米、バター、 じゃがいも、さとう、 ごま、でんぷん	ジョア、ベーコン、鮭、 チーズ、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、豆腐、昆布	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、 もやし、小松菜、とうがん、にんじん、 万能ねぎ	620 kcal
16火	ひやしうどん どううしのひこんだて	牛乳	どううのうりウリかきあげ どううもち	生めん、さとう、ごま、 小麦粉、油、上新粉、 白玉粉	牛乳、昆布、わかめ、ちくわ、 卵、あずき	長ねぎ、ゴーヤ、かぼちゃ、きゅうり、 ズッキーニ	693 kcal
17水	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき れんこんのきんぴら なすのみそしる	七分つき米、油、 板こんにゃく、さとう、	牛乳、ししゃも、 わかめ、みそ	にんじん、れんこん、なす、 たまねぎ、長ねぎ	520 kcal
18木	ターメリックライス	牛乳	ポークストロガノフ コーンサラダ れいとうみかん	七分つき米、バター、油、 小麦粉、さとう	牛乳、豚肉、 サワークリーム	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールトマト、 キャベツ、グリーンアスパラガス、 きゅうり、冷凍みかん	634 kcal

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(月)「枝豆の塩ゆで」…旬の小平産枝豆を塩ゆでにします。とれたて新鮮の味は格別ですね！
- ☆5日(金)「七タちらしずし」「天の川汁」…七タの行事食を作ります。
- ちらしずしは天の川と星空を描いた盛り付けをします。
- ☆8日(月)「スイートパンプキン」…旬の小平産かぼちゃを使って作ります。
- ☆11日(木)「給食DE世界旅行」…今月はメキシコ料理を作ります。
- ☆16日(火)「冷やしわかめうどん」「土用のうりウリかき揚げ」「土用もち」…土用丑の日にちなんだメニューです。
- 7月19日は「土用入り」、24日は「土用丑の日」です。
- 「う」のつく食べ物➡うどん、うり(きゅうり、ゴーヤ、かぼちゃ、ズッキーニ)
- 「黒い」食べ物➡黒ごま、海藻、醤油を使います。
- ※2学期の給食は、「9月3日(火)」から開始します。

今月の給食目標「好き嫌いをなく食べよう！」

小平今産月の野菜

モロッコいんげん
にんじん・たまねぎ
じゃがいも・オクラ
こまつな・きゅうり
ピーマン・えだまめ
かぼちゃ・とうがん
ズッキーニ・なす
はくさいキムチ・
アスパラガス・
にんにく