

7月のこんだて

家庭数

校長 山縣 弘典

令和7年度

小平市立小平第十小学校

日	曜日	しゅしょく	の み もの	おかず	お も な 材 料			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g)、 食塩相当量 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる ものになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品		
1	火	黒砂糖パン		魚のハーブフライ ゆでキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう, メル ルーサ, ベーコン, ぶ たにく	パン, こむぎこ, パン 粉(生), パン粉(乾 燥), 菜種サラダ油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, キャベツ, にん じん, セロリ, たまねぎ, ホールトマト	576 26.9 2.9	【魚のハーブフライ】 メルルーサ(白身 魚)に下味をし、パン 粉をつけて揚げま す。
2	水	なすとトマトの スパゲッティ		ケールのサラダ(新メニュー) ブルーベリーカップケーキ(新)	ぶたにく, たまご, ちゅうりようぎゅう にゅう	スパゲッティ, オリー ブオイル, 菜種サラ ダ油, さとう, ホット ケーキミックス	にんにく, セロリ, にん じん, たまねぎ, ホールマ ト, トマト, なす, ケール, キャベツ, きゅうり, ホー ルコーン, ブルーベリー	623 21.3 1.7	【ケールのサラダ】 小平市内産のケー ルをキャベツ, きゅう り, コーンと一緒にゆ でてサラダにします。
3	木	焼きもろこしごはん		魚と大豆の揚げ煮(新メニュー) 五目汁	ぎゅうにゅう, もうか さめ, だいず, あぶら あげ, みそ	しちぶつきまい, 菜 種サラダ油, かたくり こ, さとう, ごま, こ んにゃく	ホールコーン, たまねぎ, しょうが, にんにく, に んじん, だいこん, しめじ, ね ぎ, こまつな	558 25.0 2.2	【魚と大豆の揚げ 煮】 角切りのもうかさめ と大豆を揚げ、甘辛 味で仕上げていま す。
4	金	チャプチェ丼		カリカリ豆サラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう, ぶたに く, だいず	しちぶつきまい, 菜 種サラダ油, さとう, はるさめ, かたくりこ, ごまあぶら	にんにく, にんじん, た まねぎ, しめじ, こまつな, だ いこん, きゅうり, れいとう みかん	617 21.7 2.1	【冷凍みかん】 給食デザート定番の 冷凍みかんです。み かんが品薄なため、 今季最終です。
7	月	セタ五目ごはん		きびなごのからあげ セタ汁 小玉すいか	ぎゅうにゅう, とり にく, あぶらあげ, き びなご, とりにく, ちら しまぼこ星	しちぶつきまい, 菜 種サラダ油, さとう, こむぎこ, かたくりこ, そうめん	にんじん, たけのこ, ほ しいたけ, えのき, ねぎ, こ だまスイカ	527 23.6 2.5	【セタ献立】 セタ汁には、星形の かまぼこや天の川に みたてたそうめんの 入ったセタ汁を作り ます。
8	火	じゃこガーリックライス		パセリポテト カルル	ぎゅうにゅう, ちりめ んじゃこ, えび, ベー コン, ちゅうりよう ぎゅうにゅう, なまク リーム	しちぶつきまい, オ リーブオイル, じゃが いも, 菜種サラダ油, こむぎこ, バター	にんにく, たまねぎ, ホー ルコーン, パセリ, にん じん, トマト, セロリ, オクラ, ピーマン	583 21.1 2.1	【カルル】 旬のトマトやオクラが 入ったブラジルのシ チューです。
9	水	冷やし中華		いも餅 ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう, ポーク ハム, 寒天缶	ラーメン, 菜種サラ ダ油, ごまあぶら, さ とう, じゃがいも, かたく りこ	きゅうり, にんじん, もや し, パイン(缶), りんご (缶)	563 22.2 3.2	【いも餅】 人気メニューのいも もち。じゃがいもをや わらかく蒸し、塩と片 栗粉を混ぜ揚げてい ます。
10	木	シシジュシー		ゴーヤチャンプル 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう, ぶたに く, 細切り昆布, ベー コン, とうふ, おかか 割り, とりにく, たま ご	しちぶつきまい, 菜 種サラダ油, ごまあ ぶら, さとう, かたくり こ	しょうが, にんじん, さや いんげん, にがうり, キャ ベツ, しめじ, たまねぎ, ク リームコーン, ホール コーン, ほうれんそう	564 26.6 2.6	【沖縄料理】 沖縄料理のシシジュ ウシイ、ゴーヤチャン プルーです。
11	金	シナモントースト		カレーシチュー キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう, ひよこ まめ, ベーコン, ぶた にく	パン, マーガリン, バ ター, さとう, 菜種サ ラダ油, じゃがいも, こむぎこ	にんにく, しょうが, セロ リ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, さやいん げん, ケール, キャベツ, ホールコーン	589 20.2 1.8	【カレーシチュー】 小麦粉からルウをつ くり、水煮トマト、塩、 こしょう、カレー粉、わ いん、ソースで作いま す。
14	月	わかめごはん		焼きししゃも カレー肉じゃが 華風漬け	ぎゅうにゅう, 炊込 みわかめ, ししゃも (生干し), ぶたにく	しちぶつきまい, ご ま, 菜種サラダ油, し らたき, じゃがいも, さ とう, かたくりこ, ごま あぶら	にんにく, たまねぎ, に んじん, しめじ, ピーマン, きゅうり, だいこん	537 21.8 2.3	【華風漬け】 ゆでた野菜に手作りの たれ(ごま油、塩、 砂糖、りんご酢、うす くちしょうゆ)をかけ ます。
15	火	ミルクパン		ズッキーニのミートグラタン ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう, ぶたに く, ピザチーズ, ベー コン	パン, 菜種サラダ油, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, た まねぎ, ダイストマト, セロ リ, にんじん, マッシュ ルーム, ズッキーニ, キャ ベツ, パセリ	529 22.8 3.1	【ズッキーニのミート グラタン】小平市で とれたズッキーニを 使います。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。

日曜日	曜日	しゅしよく	の み もの	おかず	お も な 材 料 ざいりょう			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g)、 食塩相当量 (g)	こんだてメモ
					お も に 体 を つく る からだ し ょ う じ ゅ ン も と に な る 食 品	お も に エ ネ ル ギ ー の し ょ う じ ゅ ン も と に な る 食 品	お も に 体 の 調 子 を 整 え る からだ し ょ う じ ゅ ン も と に な る 食 品		
16	水	冷やしわかめうどん		ちくわとさつまいもの天ぷら ゆで豚の梅ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、一分 切り昆布、あぶらあ げ、なまわかめ、やし ちくわ、ぶたにく	れいとううどん、さと う、こむぎこ、じょうし んこ、さつまいも、菜 種サラダ油	ねぎ、だいこん、キャベ ツ、きゅうり、うめぼし、た まねぎ	637 25.5 3.6	【冷やしわかめうどん】 さっぱりとしたうどん に、ちくわとさつまい もの天ぷらを合わせ ました。
17	木	いわしのかば焼き丼		青大豆とじゃこのサラダ 冬瓜汁	ぎゅうにゅう、いわ し、いわし、あおだい ず、ちりめんじゃこ、 とりにく、とうふ	しちぶつきまい、こむ ぎこ、かたくりこ、菜 種サラダ油、さとう、 ごまあぶら	しょうが、キャベツ、きゅう り、にんじん、とうがん、ほ しいたけ、ねぎ	652 29.6 2.5	【冬瓜】 冬までもつといわれ るため、冬の瓜とか きますが、夏野菜で す。
18	金	チキンカレーライス		オニオンドレッシングサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう、とり にく、フローズンヨーグ ルト、フローズンゼ リー	しちぶつきまい、じゃ がいも、菜種サラダ 油、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロ リ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ホー ルコーン、フローズンゼ リー	639 21.4 2.1	【セレクトデザート】 ・フローズンヨーグル ト・フローズンゼリー から選びます。

※イラスト等出典先：健学社食育フォーラム

★今月の地場野菜★

玉ねぎ、にんじん、オクラ、きゅうり、トマト、
とうがん、ピーマン、なす、こまつな、ケール、
ズッキーニ、ブルーベリー



まいとしこうれい やさい え

毎年恒例の野菜の絵をばしゅうします！

『小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵』

か ないよう ごじつ
を描いてください。くわしい内容は後日おしらせいたします。

きょうしよく

給食のレシピ、

しょうかい

紹介します！

かきあげ(材料4人分)

たまねぎ 80g 砂糖 こさじ1
にんじん 40g みりん 大さじ2
ごぼう 30g しょうゆ 大さじ2
かえりにぼし 15g 削り節(出し用)
こむぎこ 水 大さじ2
水
揚げ油

たれ

作り方

＜下準備＞・野菜を千切りにしておき、ごぼうは水にさらす。
・調味料は煮立たせ、たれをつくる。

- ① 野菜と煮干しに、小麦粉をふりまぜる。
- ② 水にといたこむぎこに①をいれ成形する。
- ③ 熱しておいた油で揚げる。
- ④ 調味料を加熱したたれを作りかける。

6月4日かきあげどんで提供しました。さつまいもの千切りを

