



7かつのきゅうしょくこんだてひょう



令和5年

小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)
	主食	の飲み物	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	
3月	ひやしきつねうどん 半夏生(はんげしょう)	牛乳	あげたこやき れいとうみかん	生うどん、さとう、 じゃがいも、でんぶん、 小麦粉、上新粉、油	牛乳、昆布、油揚げ、 ベーコン、たこ、 おかけずり節	長ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、紅しょうが、冷凍みかん	680 kcal
4火	けいはん	牛乳	さかなとやさいのあげに スイートパンプキン	七分つき米、さとう、油、 でんぶん、じゃがいも、 さつまいも、バター	牛乳、たまご、鶏肉、 もちろさかめ、生クリーム	干し椎茸、こまつな、にんじん、 冷凍ホールコーン、さやいんげん、 にんにく、しょうが、長ねぎ、かぼちゃ	660 kcal
5水	てづくりナン	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ	小麦粉、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、アレルギー、 豚肉、ひよこまめ(乾)	玉葱、ダイストマト、にんにく、 しょうが、セロリー、にんじん、 キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	593 kcal
6木	ビビンバ	牛乳	わかめスープ さかいさんのやきとうもろこし	七分つき米、油、さとう、 白ごま、ごま油	牛乳、豚肉、赤みそ、 乾燥わかめ、鶏肉、豆腐	ぜんまい水煮、ほうれんそう、 にんじん、もやし、にんにく、玉葱、 万能ねぎ、とうもろこし	707 kcal
7金	たなぼたちらしずし 七夕(たなぼた)	牛乳	あまのがわじる おほしさまフルーツポンチ	七分つき米、さとう、油、 そうめん、心	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、 蒸しかまぼこ、昆布、 星型かまぼこ、星形寒天	にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮、 かんぴょう、さやいんげん、長ねぎ、 きゅうり、みかん、黄桃、りんご缶	607 kcal
10月	タコライス おきなわ	牛乳	とうがんスープ こだますいか	七分つき米、油、さとう、 でんぶん	牛乳、大豆、豚肉、 ピザチーズ、鶏肉、油揚げ、 蒸しかまぼこ、豆腐	玉葱、にんにく、冷凍ホールコーン、 トマト、キャベツ、とうがん、にんじん、 万能ねぎ、小玉すいか	628 kcal
11火	うめじゃごはん	牛乳	まるごとかぼちゃコロッケ ひじきのいそに すましじる	七分つき米、こんにやく、 じゃがいも、油、小麦粉、 乾燥マッシュポテト、 白ごま、パン粉、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、干ひじき、昆布、 さつま揚げ、油揚げ、 なると、乾燥わかめ、大豆	乾燥カリカリ梅、かぼちゃ、玉葱、 ごぼう、にんじん、こまつな、 えのきたけ、長ねぎ	664 kcal
12水	にしよくサンド	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト モロッコいんげんのスープ	パン、いちごジャム、油、 マカロニ、バター、小麦粉、 ブルーベリージャム、 パン粉	牛乳、ベーコン、鶏肉、 ウインナー、生クリーム、 粉チーズ	セロリー、にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム(水煮)、ミニトマト、 キャベツ、モロッコいんげん	652 kcal
13木	ごはん	牛乳	あぶらあげのはるまき かわさとさんのえだまめ きゅうりのみそしる	七分つき米、油、はるまき、 ごま油、でんぶん、白ごま	牛乳、豚肉、蒸しかまぼこ、 油揚げ、乾燥わかめ、 ツナ、赤みそ、白みそ	干し椎茸、たけのこ水煮、長ねぎ、ら、 もやし、えだまめ、きゅうり	622 kcal
14金	メキシカンライス 給食DE世界旅行⑤ メキシコ	牛乳	ナスド・7шт・コン・4шт・ランテラ (しろみさかなのトリ・サケ) ひよこまめのスープ	七分つき米、バター、油、 でんぶん、小麦粉	牛乳、ウインナー、鶏肉、 ベーコン、メルルーズ、 ひよこまめ(乾)	にんにく、玉葱、にんじん、 冷凍ホールコーン、冷凍グリーンピース、 マッシュルーム(水煮)、トマト、パセリ、 セロリー、キャベツ	585 kcal
18火	ひやし うめわかめうどん どようしのひ	牛乳	どようのうりうりかきあげ どようもち	生うどん、さとう、黒ごま、 上新粉、小麦粉、油、白玉粉	牛乳、昆布、乾燥わかめ、 いか、あずき(乾)	梅干し、長ねぎ、ゴーヤ、かぼちゃ、 きゅうり、スズキニ	654 kcal
19水	★リザーフセレクト給食★ はっこうにゅう(全員のみます) ターメリックライス(全員食べます) ポークストロガノフ(全員食べます) かいそうサラダ(全員食べます) フロズンゼリー・かきごおりぶどうあじ のどちらか			七分つき米、オリーブ油、 油、小麦粉、バター、さとう、 フロズンゼリー、 かき氷ぶどう味	発酵乳、豚肉、 サワークリーム、 乾燥海藻ミックス	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、 生マッシュルーム、ダイストマト、 きゅうり、キャベツ	628 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆3日(月)「冷やしきつねうどん」「揚げたこやき」…7月2日は「半夏生」です。行事食として「うどん」や「たこ」を使った料理を作ります。
- ☆4日(火)「鶏飯」「スイートパンプキン」…「鶏飯」は鹿児島県の郷土料理です。「スイートパンプキン」は旬の小平産かぼちゃを使って作ります。
- ☆5日(水)「手作りナン」…粉から練ってパン生地を作り、オーブンで焼いて手作りします。生地にはヨーグルトを練りこみます。
- ☆6日(木)「酒井さんの焼きとうもろこし」…小平市内の酒井さんの畑で収穫したとうもろこしを使います。2年2組の子どもたちが皮むきをします。
- ☆7日(金)「七夕ちらしずし」「天の川汁」「お星様フルーツポンチ」…七夕の行事食を作ります。星形の人参、昆布、かまぼこ、寒天、麩、きゅうりを散りばめます。
- ☆10日(月)「タコライス」「冬瓜スープ」…小平市内の加藤さんの畑で収穫したトマトを使って、沖縄の名物料理「タコライス」を使います。冬瓜も小平産です。
- ☆11日(火)「食品ロス削減給食⑦」…旬の小平産かぼちゃを皮までまるごと使って「まるごとかぼちゃコロッケ」を作ります。新メニューです!
- ☆12日(水)「モロッコいんげんのスープ」…小平産モロッコいんげんを使ってスープを作ります。
- ☆13日(木)「川里さんの枝豆」…小平市内の川里さんの畑で収穫した枝豆を塩ゆでにします。3年2組の子どもたちがさやもぎをします。
- ☆14日(金)「給食DE世界旅行⑤」…今月は「メキシコ料理」です。全て新メニューです!
- ☆18日(火)「冷やし梅わかめうどん」「土用のうりうりかき揚げ」「土用もち」…7月20日は「土用入り」、30日は「土用丑の日」です。「土用丑の日」の行事食「土用もち」と、「う」のつく食べ物→うどん、梅干し、うり(きゅうり、ゴーヤ、かぼちゃ、スズキニ)、「黒い」食べ物→黒ごま、海藻、醤油を使います。
- ☆19日(水)「リザーフセレクト給食」…今回はデザートを選びます。お楽しみに!

※2学期の給食は、「9月5日(火)」から開始します。



小平今産月野の菜

にんじん・たまねぎ
いんげん・モロコいんげん
じゃがいも・えだまめ
こまつな・きゅうり
トマト・ミニトマト
かぼちゃ・とうがん
とうもろこし
スズキニ