

令和6年



7がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第十三小学校

食品
ロス
削減食品
ロス
削減

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 しゅしよく	のみ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
1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、 かつお節	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
2火	いかピラフ	牛乳	ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	七分つき米、油、 でんぶん、じゃがいも	牛乳、いか、 炊込みわかめ、 ベーコン、たまご	玉葱、にんじん、にんにく、トマト、 こまつな	588 kcal
3水	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
4木	てづくりナン	牛乳	かくれんぼキーマカレー コールスローサラダ	小麦粉、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、 プレーンヨーグルト、 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
5金	たなばたらしずし 七タ(たなばた)	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、 ナタデココ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たまご、かまぼこ、 昆布、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、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	607 kcal
8月	ひやしちゅうか	牛乳	かわりサモサ バレンシアオレンジ	生中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、 餃子の皮、じゃがいも、 小麦粉	牛乳、ポークハム、ツナ、 チーズ	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが、 玉葱、バレンシアオレンジ	637 kcal
9火	メキシカンライス 給食DE世界旅行④ メキシコ	牛乳	ペスカド・フリート・コン・ サルサ・ランチェラ (しろみさかなのトマトソースかけ) ひよこまめのスープ	七分つき米、バター、 油、でんぶん、上新粉	牛乳、ウィンナー、鶏肉、 ベーコン、メルルーサ、 ひよこまめ(乾)	にんにく、玉葱、にんじん、 冷凍ホールコーン、マッシュルーム、 冷凍グリーンピース、トマト、パセリ、 セロリー、キャベツ	585 kcal
10水	うめじゃこごはん	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、白ごま、 じゃがいも、油、さとう、 マッシュポテト、小麦粉、 パン粉、糸こんにゃく	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、大豆、干ひじき、 さつま揚げ、油揚げ、 なると、乾燥わかめ、昆布	乾燥かりかり梅、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	663 kcal
11木	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、 ブルーベリージャム、 油、マカロニ、バター、 小麦粉、パン粉	牛乳、ベーコン、鶏肉、 ウィンナー、 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	709 kcal
12金	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 きゅうりのみそじる	七分つき米、油、はるさめ、 ごま油、でんぶん、白ごま	牛乳、豚肉、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、にら、 もやし、えだまめ、きゅうり	622 kcal
16火	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、チーズ、 鶏肉、油揚げ、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
17水	ひやしうめわかめうどん とうようしのひ	牛乳	とうようのうりウリかきあげ とうようもち	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、スッキーニ	654 kcal
18木	★リザーブセレクト給食★ はっこうにゅう(全員のみずす) フィッシュカツカレーライス(全員食べます) ドレッシングサラダ(全員食べます) フロースヨーグルト・りんごシャーベットのどちらか			七分つき米、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター、パン粉、さとう	発酵乳、豚肉、 メルルーサ、 フロースヨーグルト	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、 りんごシャーベット	698 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。

- ☆ 1日(月)「冷やしきつねうどん」「揚げたこやき」…7月1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。
- ☆ 3日(水)「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。
- ☆ 4日(木)「食品ロス削減給食⑬」…人參の皮やキャベツの芯を使って「かくれんぼキーマカレー」を作ります。「ナン」は粉を練ってパン生地から手作りします。
- ☆ 5日(金)「七たちらしずし」「天の川汁」「お星様フルーツポンチ」…七タの行事食です。星形の人參、昆布、かまぼこ、寒天、きゅうりを散りばめます。
- ☆ 9日(火)「給食DE世界旅行④」…今月は「メキシコ料理」です。「ペスカド・フリート・コン・サルサ・ランチェラ」は白身魚のトマトソースかけです。
- ☆ 10日(水)「食品ロス削減給食⑭」…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。
- ☆ 11日(木)「モロッコいんげんのスープ」…旬の小平産モロッコいんげんを使ってスープを作ります。
- ☆ 12日(金)「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使います。3年2組の子どもたちがさやもぎをします。
- ☆ 16日(火)「タコライス」「冬瓜スープ」…小平産トマトを使って、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。
- ☆ 17日(水)「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19日は「土用入り」、7月24日と8月5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、スッキーニ)、「黒い」食べ物⇒黒ごま、海藻、醤油を使います。
- ☆ 18日(木)「リザーブセレクト給食」…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3日(火)」から開始します。



小平
今
産
月
野
の
菜