



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

令和7年

食品
ロス
削減

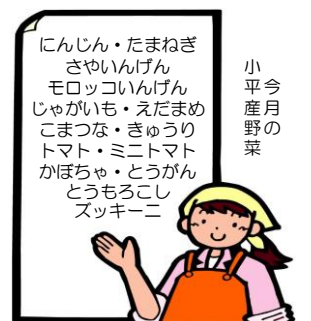
食品
ロス
削減

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
	主 食 しやしよく	お 飲 物 のみ	お か す	おもにエネルギーの もとになる食べ物 な	おもに体をつくる もとになる食べ物 からだ	おもに体の調子を整える もとになる食べ物 からだの	
1 火	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、 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	672 kcal 23.0 g 3.1 g
2 水	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、大豆	玉葱、ホールトマト、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	596 kcal 22.8 g 3.3 g
3 木	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、じゃがいも、 さつまいも、バター	牛乳、たまご、鶏肉、 もろかき、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	695 kcal 30.2 g 3.2 g
4 金	たなばたちらしずし たなばた (7日)	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、 さつま芋、 ナタデココ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たまご、蒸しかまぼこ、 星型かまぼこ、昆布	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、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、 みかんゼリー、りんごジュース	618 kcal 21.3 g 3.2 g
7 月	うめじゃこごはん	牛乳	まるごとかぼちゃコロケ ひじきのいそに すましじる	七分つき米、白ごま油、 じゃがいも、こんにゃく、 乾燥マッシュポテト、 小麦粉、パン粉、さとう	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、 えのきだけ、長ねぎ	664 kcal 24.3 g 2.9 g
8 火	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、バター、マカロニ、 小麦粉、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	710 kcal 26.9 g 2.6 g
9 水	タコライス おきなわ	牛乳	とうがんスープ バレンシアオレンジ	七分つき米、油、さとう、 でんぶ	牛乳、大豆、豚肉、油揚げ、 ピザチーズ、鶏肉、 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、バレンシアオレンジ	629 kcal 29.6 g 2.6 g
10 木	ごはん	牛乳	あぶらあげのはるまき こだいさんえだまめ 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、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	631 kcal 26.7 g 2.5 g
11 金	ひやしちゅうか	牛乳	かわりサモサ こだますいか	生中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、小麦粉、 餃子の皮、じゃがいも	牛乳、ボークハム、ツナ、 チーズ	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが、 玉葱、小玉すいか	626 kcal 25.6 g 3.1 g
14 月	メキシカンライス 給食DE世界旅行③ メキシコ	牛乳	ベジタブル・フリット・コン・サリタ (しろうみさかなのトリ・サカケ) ひよこまめのスープ	七分つき米、バター、 油、でんぶ、上新粉	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	586 kcal 24.2 g 2.8 g
15 火	ピビンバ	牛乳	わかめスープ さかいさんの やきとうもち	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 27.5 g 2.8 g
16 水	ひやし うめわかめうどん とうろしのひ (19日)	牛乳	とうろしのうりウリかきあげ とうもろち	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	645 kcal 19.9 g 3.1 g
17 木	★リザーセレクト給食★ はっこうにゅう(全員のみず) カツカレーライス・ハンバーグカレーライスのどちらか ドレッシングサラダ(全員食べます) アイスクリーム・りんごシャーベット・みかんシャーベットのどれか			七分つき米、じゃがいも、 油、小麦粉、バター、 パン粉、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	発酵乳、鶏肉、豚肉、豆腐、 おから、アイスクリーム	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、レーズン、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、 冷たいシャーベット、 みかんシャーベット	716 kcal 21.1 g 2.5 g

※ 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(火)「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。
- ☆ 2日(水)「食品ロス削減給食④」…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。
- ☆ 3日(木)「スイートパンプキン」…旬の小平産かぼちゃを使って、「スイートパンプキン」を作ります。
- ☆ 4日(金)「七夕ちらしずし」「天の川汁」「お星様フルーツポンチ」…七夕の行事食です。星形の人參、昆布、かまぼこ、寒天、麩、きゅうりを散りばめます。
- ☆ 7月(月)「食品ロス削減給食⑤」…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ケ」を作ります。
- ☆ 8日(火)「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。
- ☆ 9日(水)「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。
- ☆ 10日(木)「小平産枝豆」…小平市内の畑で収穫した枝豆を使います。3年1組のこどもたちがさやもぎをします。
- ☆ 14日(月)「給食DE世界旅行③」…今月は「メキシコ料理」です。
- ☆ 15日(火)「酒井さんの焼きとうもろこし」…市内の酒井さんが作ったとうもろこしを使います。2年1組の児童が皮むきをします。
- ☆ 16日(水)「冷やし梅わかめうどん」「土用のうりウリかき揚げ」「土用もち」…7月19日は「土用入り」、7月19日と7月31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、ズッキーニ)、「黒い」食べ物→黒ごま、海藻、醤油を使います。

☆ 17日(木)「リザーセレクト給食」…今回は「おかす」と「デザート」を選びます。お楽しみに！
※2学期の給食は、「9月2日(火)」から開始します。



小平今
産月
野の
菜