



7がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8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 たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
	主食	飲み物	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水	ごはん	牛乳	めだいのねぎみそやき にくじゃが きゅうりのひとしお とうふとえのきのすましじる	七分つき米、さとう、 白ごま、じゃがいも、 こんにゃく、油、でんぷん	牛乳、めだい、赤みそ、 豚肉、高野豆腐、豆腐、 なると、だし昆布	にんにく、長ねぎ、玉葱、にんじん、 さやいんげん、きゅうり、えのきたけ、 こまつな	619 kcal 30.4 g 3.0 g
2木	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	うどん、さとう、 じゃがいも、でんぷん、 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	672 kcal 27.4 g 2.9 g
3金	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	食パン、ブルーベリー、 黒砂糖食パン、マカロニ、 いちごジャム、油、バター、 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、 マッシュルーム水蒸、ミニトマト、 キャベツ、モロッコいんげん	696 kcal 26.9 g 3.6 g
6月	ふっかつタコライス おきなわ	牛乳	とうがんスープ スイートパンプキン	アルファ化米、油、さとう、 でんぷん、さつまいも、 バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ、 鶏肉、油揚げ、かまぼこ、 豆腐、生クリーム	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、 こねぎ、かぼちゃ	686 kcal 29.4 g 2.7 g
7火	たなぼたちらしずし 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、ふ、ナタデココ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たまご、かまぼこ、昆布	にんじん、干し椎茸、たけのこ水蒸、 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	616 kcal 21.3 g 3.2 g
8水	ひやしちゅうか	牛乳	かわりサモサ こだますいか	中華めん、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、小玉すいか	633 kcal 27.6 g 5.3 g
9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	強力粉、さとう、油、 小麦粉、じゃがいも	牛乳、 プレーンヨーグルト、 豚肉、ひよこ豆	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	594 kcal 22.2 g 3.4 g
10金	うめじゃこごはん	牛乳	かぼちゃコロック 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、パン粉、 乾燥わかめ、ト、小麦粉、 こんにゃく、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、大豆、芽ひじき、 さつまいぼ、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、 えのきたけ、長ねぎ	644 kcal 23.3 g 3.4 g
13月	ハニーコッパ	牛乳	しゅんやさいのクリームに レモンドレッシングサラダ	コッパン、はちみつ、 バター、油、じゃがいも、 小麦粉、さとう	牛乳、鶏肉、生クリーム	セロリー、にんじん、玉葱、アスパラガス、 生マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、レモン	594 kcal 21.8 g 2.3 g
14火	ごはん	牛乳	あぶらあげのはるまき こだいらさんえだまめ きゅうりのみそじる	七分つき米、油、春雨、 ごま油、でんぷん、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、たけのこ水蒸、長ねぎ、にら、 もやし、えだまめ、きゅうり	627 kcal 26.7 g 2.5 g
15水	メキシカンライス 給食DE世界旅行② メキシコ	牛乳	ペスト・741ト・コン・444・ランチョ (しろみさかなのトイソシカケ) ひよこまめのスープ	七分つき米、オリーブ油、 でんぷん、上新粉、油	牛乳、ウインナー、 鶏肉、ベーコン、 メルルーサ、ひよこ豆	にんにく、玉葱、にんじん、 冷凍ホールコーン、トマト、パセリ、 マッシュルーム水蒸、セロリー、 冷凍グリーンピース、キャベツ	580 kcal 24.2 g 3.0 g
16木	ひやしうめわかめうどん どうようしのひ(26日)	牛乳	どうようのうりウリかきあげ どうもち	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、 いかに、あずき(乾)	梅干し、長ねぎ、ゴーヤ、かぼちゃ、 きゅうり、スズキーニ	662 kcal 25.2 g 3.0 g
17金	★リザーブセレクト給食★ のみもの[はっこうにゅうスレーンあじ・ストロベリーあじ・ マスカットあじ・しろぶどう&ほうれんそうジュース]のどれか ふっかつカレーライス(全員食べます) ドレッシングサラダ(全員食べます) デザート[りんごシャーベット・みかんシャーベット・ ソーダシャーベット・ぶどうシャーベット]のどれか			アルファ化米、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター、さとう、 白ぶどう&ほうれん草 ジュース	発酵乳、豚肉	野菜ミックスジュース、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、 りんごシャーベット、 みかんシャーベット、 ソーダシャーベット、 ぶどうシャーベット	625 kcal 15.7 g 2.1 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(水) 6年生食育「和食器給食」…6年生は、給食を和食器に配膳して、お膳の上で給食を食べる体験をします。
- ☆ 2日(木) 「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。
- ☆ 3日(金) 「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。
- ☆ 6日(月) 「食品ロス削減給食①」…アルファ化米100%でごはんを炊いた「復活タコライス」を作ります。小平産のトマトも使います。
- ☆ 7日(火) 「七夕ちらしずし」「天の川汁」「お皇様フルーツポンチ」…七夕の行事食です。皇形の人参、昆布、かまぼこ、寒天、麩、きゅうりを散りばめます。
- ☆ 9日(木) 「食品ロス削減給食②」…人参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。
- ☆ 13日(月) 「旬野菜のクリーム煮」…小平市内でとれた旬の野菜を使ってクリーム煮を作ります。新メニューです!
- ☆ 14日(火) 「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。
- ☆ 15日(水) 「給食DE世界旅行②」…今回は「メキシコ料理」です。
- ☆ 16日(木) 「冷やし梅わかめうどん」「土用のうりウリかきあげ」「土用もち」…7月20日は「土用入り」、7月26日は「土用丑の白」です。「土用丑の白」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、スズキーニ)、「黒い」食べ物→黒ごま、海藻、醤油を使います。
- ☆ 17日(金) 「リザーブセレクト給食」…今回は「飲み物」と「デザート」を選びます。お楽しみに!
「食品ロス削減給食①」…アルファ化米100%でごはんを炊いた「復活カレーライス」を作ります。

※2学期の給食は、「9月1日(火)」から開始します。



小平 今月の菜

にんじん・たまねぎ
さやいんげん・ゴーヤ
モロッコいんげん
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・にんにく
アスパラガス
スズキーニ