



7かつのきゅうしょくこんだてひょう



令和4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)
	しゅしょく 主食	のみ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギー もとなる食べ物	おもにからだをつくる もとなる食べ物	おもにからだの調子を整える もとなる食べ物	
1 金	チャプチェどん	牛乳	とうがんスープ こだますいか	七分つき米,油,はるさめ, さとう,でんぷん,ごま油	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ, かまぼこ,豆腐	にんにく,にんじん,たけのこ水煮,玉葱, エリンギ,ほうれんそう,とうがん, 万能ねぎ,小玉すいか	640 kcal
4 月	ひやしきつねうどん	牛乳	あげたこやき かわざとさんのえだまめ	生うどん,さとう, じゃがいも,でんぷん, 小麦粉,上新粉,油	牛乳,一分切り昆布, 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,えだまめ	665 kcal
5 火	ピビンバ	牛乳	わかめスープ 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, 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
6 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,ブルーベリー,柿, 豚肉,ひよこめ	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
7 木	たなばたちらしすし たなばたこんだて	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,かまぼこ, 星型かまぼこ,昆布, 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,みかん缶,黄桃缶,りんご缶	606 kcal
8 金	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, でんぷん,じゃがいも, さつまいも,バター, 生クリーム	牛乳,たまご,鶏肉, もうかさめ	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
11 月	ごはん	牛乳	あぶらあげのはるまき かわざとさんのえだまめ ひやじる	七分つき米,油,はるさめ, ごま油,でんぷん,白ごま	牛乳,豚肉,かまぼこ, 油揚げ,わかめ,ツナ, 赤みそ,白みそ	干し椎茸,たけのこ水煮,長ねぎ,いら, もやし,えだまめ,きゅうり	620 kcal
12 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,油, ブルーベリージャム, マカロニ,バター,小麦粉, 生クリーム,パン粉	牛乳,ベーコン,鶏肉, ウインナー,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
13 水	うめじゃごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ すましじる	七分つき米,白ごま, じゃがいも,油,小麦粉, マッシュポテト,パン粉	牛乳,ちりめんじゃこ, 豚肉,なると,わかめ	乾燥カリカリ梅,かぼちゃ,玉葱, キャベツ,こまつな,えのきたけ,長ねぎ	637 kcal
14 木	コジャリ 給食DE世界旅行④ エジプト	牛乳	コフタカバブ ムルキーヤ	七分つき米,オリーブ油, スパゲッティ,マカロニ, 上新粉,油,さとう,パン粉, でんぷん	牛乳,ひよこめ,レンズ まめ,豚肉,ベーコン	玉葱,ホールトマト,にんにく, しょうが,モロヘイヤ,トマト	642 kcal
15 金	ひやしうめわかめうどん とよううしのひこんだて	牛乳	どようのうりウリかきあげ 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,一分切り昆布, わかめ,いかり,あずき	梅干し,長ねぎ,ゴーヤ,かぼちゃ, きゅうり,ズッキーニ	654 kcal
19 火	★リザーブセレクト給食★ 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) アイスクリーム・りんごシャーベットのどちらか			七分つき米,オリーブ油, 油,小麦粉,バター,さとう	ジョア(マスカット), 豚肉,サワークリーム, 海藻ミックス, バナナアイス	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん, 生マッシュルーム,ホールトマト, きゅうり,キャベツ, りんごシャーベット	715 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(金)「冬瓜スープ」「小玉すいか」…小平産の冬瓜を使ったスープを作ります。デザートは旬の果物「小玉すいか」です。
- ☆4日(月)「冷やしきつねうどん」…油揚げを甘辛く煮て「きつね」を作り、うどんに添えます。新メニューです!
- ☆4日(月)11日(月)「枝豆の塩ゆで」…小平市内の川壁さんの畑で収穫した枝豆を塩ゆでにします。3年1組と3年3組の子どもたちがさやもぎをします。
- ☆5日(火)「焼きとうもろこし」…小平市内の加藤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。
- ☆6日(水)「手作りナン」「キーマカレー」…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。どちらも新メニューです!
- ☆7日(木)「七夕ちらしすし」「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。お星様が盛りだくさんです。全て新メニューです!
- ☆8日(金)「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。
- ☆11日(月)「油揚げの春巻き」「冷やし汁」…春巻きの皮の代わりに油揚げを使います。暑い季節にぴったりな冷やし汁も作ります。どちらも新メニューです!
- ☆12日(火)「二色サンド」「モロッコいんげんのスープ」…2種類のジャムサンド、小平産モロッコいんげんを使ったスープです。どちらも新メニューです!
- ☆13日(水)「かぼちゃコロッケ」…旬の小平産かぼちゃを使って作ります。新メニューです!
- ☆14日(木)「給食DE世界旅行④」…今回は「エジプト料理」です。全て新メニューです!

「コジャリ」はパスタや豆が入っているごはん、トマトソースとフライドオニオンをかけて食べます。

- ☆15日(金)「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」…全て新メニューです!
- 7月20日は「土用入り」、23日は「土用丑の白」です。「土用丑の白」の行事食「土用もち」、「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。
- ☆19日(火)「リザーブセレクト給食」…コロナ対策で配膳を簡単にするため、今回はデザートのみを選びます。お楽しみに!
- ※2学期の給食は、「9月2日(金)」から開始します。

小平今産月の野菜

にんじん・たまねぎ
いんげん・モロこいんげん
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
モロヘイヤ・ズッキーニ
とうもろこし

