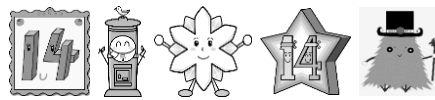


令和5年6月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

日 曜日	献立名			主な材料とその動き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子をととのえる もとなるもの	
				赤	黄	緑	
1 (木)	ピビンバ		わかめスープ ★ポテトチップス	牛乳,豚肉,赤みそ,冷凍 カット生わかめ,鶏肉,豆 腐,うす削り節	七分つき米,ごま油,三温糖, 白洗いごま,緑豆はるさめ, じゃがいも,なたね油	ほうれんそう,にんじん,りよくとうもや し,にんにく,玉葱,ねぎ	545 23.0
2 (金)	きりぼし 切干そばろ丼		かきたま汁 ★野菜のごまだれかけ	牛乳,鶏肉,豆腐,たまご, 冷凍カット生わかめ,う す削り節	七分つき米,なたね油,三 温糖,かたくり粉,白いり ごま	しょうが,にんじん,玉葱,切干しいいこ ん,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ,こま つな,キャベツ,りよくとうもやし	541 21.2
5 (月)	ごこく 五穀ごはん		きんぴらコロッケ キムチ豚汁	牛乳,小豆,豚肉,豆腐,赤 みそ,うす削り節	七分つき米,もち米,おおむ ぎあわもち,きび,黒いりご ま,なたね油,じゃがいも,三 温糖,乾燥マッシュポテト, 小麦粉,生パン粉,ソフトパ ン粉,糸こんにゃく	ごぼう,玉葱,にんじん,だいこん,ねぎ,白 菜キムチ	635 21.3
6 (火)	あおだいず 青大豆と茎わかめのごはん		まめ 豆あじの唐揚げ かみかみ汁	牛乳,青大豆,ちりめん じゃこ,豆あじ,鶏肉,打 ち豆,うす削り節	七分つき米,なたね油,白 いりごま,小麦粉,かたく り粉,糸こんにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげ ん,たけのこ,水煮,ねぎ	559 24.4
7 (水)	くろさとう 黒砂糖パン		なつやさい 夏野菜のミートグラタン 野菜スープ	牛乳,豚肉,ピザチーズ, 鶏肉	黒砂糖パン,マカロニ, じゃがいも,なたね油	なす,かぼちゃ,青ピーマン,トマト,ホー ルトマト缶,玉葱,にんじん,キャベツ,冷 凍ホールコーン,パセリ	538 23.2
8 (木)	ごまふりごはん		や 焼き豆腐の中華煮 しゃきしゃき和え	牛乳,焼き豆腐,豚肉,打 ち豆,青大豆	七分つき米,黒いりごま,な たね油,かたくり粉,ごま油, 白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,はく さい,干し椎茸,チンゲンツァイ,れんこ ん,冷凍ホールコーン	578 24.8
9 (金)	ちりめん梅ごはん		いわしの七味焼き ごま汁 あじさいゼリー	牛乳,ちりめんじゃこ,い わし,開き油揚げ,豆腐, うす削り節,寒天,カルピ ス	七分つき米,白いりごま,三 温糖,ごま油,板こんにゃく, じゃがいも,なたね油	にんにく,しょうが,ごぼう,にんじん,だ いこん,ほんしめじ,こまつな,ぶどうス トレートジュース	561 24.2
10 (土)	ドライカレー		ライタ メロン	牛乳,大豆,豚肉,ヨーグ ルト	七分つき米,なたね油,三 温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,青ピー マン,ホールトマト缶,りんご,干しぶどう, キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン, メロン	585 20.4
13 (火)	バジルチキンライス		カルツォーネ トマトスープ	牛乳,鶏肉,ツナレトル ト,チーズ,ベーコン	七分つき米,なたね油,三温 糖,オリーブ油,かたくり粉, ぎょうざの皮,小麦粉,マカ ロニ	にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ,パセリ, ホールトマト缶,青ピーマン	628 21.5
14 (水)	ぎょうざ 餃子飯		ちゅうか 中華スープ ハンサンスー	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐	七分つき米,なたね油,ごま 油,かたくり粉,緑豆はるさ め,三温糖,白いりごま	しょうが,にんにく,干し椎茸,キャベツ,ら 玉葱,にんじん,きくらげ,冷凍ホールコー ン,こまつな,きゅうり,りよくとうもやし	552 20.2
15 (木)	ひじきごはん		サバのカレー電田揚げ ごまだれ汁	牛乳,大豆,芽ひじき,油 揚げ,さば切り身,鶏肉, うす削り節,豆腐,白みそ	七分つき米,もち米,なた ね油,糸こんにゃく,かた くり粉,じゃがいも,白す りごま,白ねりごま	にんじん,干し椎茸,しょうが,ごぼう,だ いこん,こまつな	651 29.7
16 (金)	★なすとトマトのスパゲッティ		さやいんげんのサラダ ★ホットケーキ	牛乳,大豆,豚肉,冷凍 カット生わかめ,たまご, 豆腐	スパゲッティ,なたね油, 三温糖,ホットケーキ ミックス,メープルシ ロップ	なす,玉葱,にんじん,しょうが,にんにく, セロリー,ホールトマト缶,パセリ,さや いんげん,りよくとうもやし,キャベツ	649 24.0
19 (月)	こしらえて 小平糰子うどん		ちくわとかぼちゃの天ぷら 小平ゆでまんじゅう	牛乳,油揚げ,一切切り昆 布,厚削り節,焼き竹輪, つぶあん	生うどん,三温糖,小麦 粉,上新粉,なたね油,白 玉粉	ねぎ,こまつな,だいこん,にんじん,かぼ ちゃ	683 22.6
20 (火)	かいせんと 海鮮ピラフ		ミネストローネ スパニッシュオムレツ	牛乳,いか,レンズまめ, たまご	七分つき米,なたね油,有 塩バター,オリーブ油, じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリン ピース,冷凍ホールコーン,にんにく,セ ロリー,キャベツ,ホールトマト缶,パセ リ,ほうれんそう	548 22.5
21 (水)	セルフフィッシュバーガー		ゆでぎゃべつ ポテトチャウダー パレンシアオレンジ	牛乳,モウカサメ,たま ご,ベーコン,生クリーム	パン,小麦粉,生パン粉,ソフ トパン粉,なたね油,じゃが いも,有塩バター	キャベツ,玉葱,にんじん,マッシュルー ム,パレンシアオレンジ	653 26.9
22 (木)	ごはん つくばい 佃煮		たこキャベしゅうまい だいこん 大根とじゃがいものみそ汁	牛乳,塩ふき昆布,ちりめん じゃこ,おかか削り,豚肉,た ご,凍り豆腐,油揚げ,赤み そ,白みそ,うす削り節	七分つき米,白いりごま,三 温糖,ごま油,かたくり粉, しゅうまいの皮,じゃがい も	玉葱,キャベツ,だいこん,えのきたけ,ね ぎ,こまつな	595 25.7
23 (金)	シシジュシー		イナムドゥチ にんじんしりしり	牛乳,うす削り節,鶏肉,細切 り昆布,豚ばら,板なしかま ぼ,ご,生揚げ,白みそ,ツナレ トルト,たまご	七分つき米,なたね油,三 温糖,白いりごま,板こんに ゃく	にんじん,干し椎茸,だいこん,こまつな	613 25.1
26 (月)	キムタクごはん		さんぞくや 山賊焼き ごま豆乳スープ	牛乳,鶏肉,豆乳	七分つき米,なたね油,三 温糖,かたくり粉,米粉, 緑豆はるさめ,白ねりご ま	つぼ漬け,白菜キムチ,ねぎ,にんにく, しょうが,玉葱,にんじん,こまつな,えの きたけ	596 22.5
27 (火)	ひ 冷やし中華		ポテトのチーズ焼き	牛乳,鶏肉,ピザチーズ	生中華めん,なたね油,ご ま油,白いりごま,三温 糖,じゃがいも	にんじん,きゅうり,りよくとうもやし, しょうが,玉葱,青ピーマン	680 29.6
28 (水)	ガーリックトースト		とら豆のトマト煮 ごぼうやさい 小平野菜のサラダ	牛乳,とら豆,鶏肉	パン,オリーブ油,マーガリ ン,なたね油,じゃがいも,有 塩バター,小麦粉,三温糖	パセリ,にんにく,玉葱,にんじん,ホー ルトマト缶,キャベツ,にんじん,プロコ ロリー,冷凍ホールコーン	558 21.3
29 (木)	こしらえて 小平夏野菜カレー		グリーンサラダ ゆでとうもろこし	牛乳,鶏肉,冷凍カット生 わかめ	七分つき米,じゃがいも, なたね油,小麦粉,有塩バ ター,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にん じん,なす,青ピーマン,かぼちゃ,トマ ト,キャベツ,こまつな,きゅうり,えだまめ, とうもろこし	628 20.0
30 (金)	なつ 夏の薬味ごはん		さかな 魚のにんにく味噌だれかけ とうがん 冬瓜のすまし汁 こたま 小玉すいか	牛乳,ちりめんじゃこ,メ ルルーサ,赤みそ,豆腐, うす削り節	七分つき米,白いりごま,小 麦粉,かたくり粉,なたね油, 三温糖,ごま油	きゅうり,みょうが,しそ葉,しょうが,大 根,レモン,にんにく,とうがん,干し椎茸, にんじん,えのきたけ,こまつな,小玉す いか	557 23.6

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

～今月の給食目標～ 「よくかんで食べよう」～