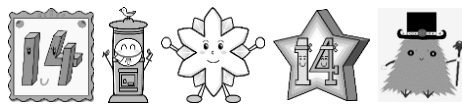


# 令和5年7月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

## ～今月の給食目標 「おやつについて考えよう」～

日 曜日	献立名			主な材料とその働き			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	エネルギーの	体の調子をととのえる	
				もともになるもの 赤	もともになるもの 黄	もともになるもの 緑	
3 (月)	たこめし		こんさいじる 根菜汁 キャベツとわかめの辛子じょうゆ	牛乳/たこ/鶏肉/油 揚げ/豆腐/白みそ/ うす割り節/冷凍カッ ト生わかめ	七分つき米/なたね油 /じゃがいも/白ねり ごま/白いりごま/上 白糖/ごま油	しょうが/ごぼう/にんじん/だいこ ん/こまつな/キャベツ	546 23.6
4 (火)	しゃんぱい 上海焼きそば		かふう 華風きゅうり バイクドポテト	牛乳/いか/豚肉/粉 チーズ	むし中華めん/なたね 油/ごま油/じゃがいも /有塩バター	にんにく/玉葱/キャベツ/たけのこ 水煮/干し椎茸/チンゲンツアイ/きゅ うり	546 22.1
5 (水)	タコライス		もずくとう 豆腐のスープ かぼちゃのサターアランダギー	牛乳/豚肉/鶏肉/大 豆/冷凍もずく/豆腐 /うす割り節/豆乳	七分つき米/なたね油 /三温糖/かたくり粉/ ホットケーキミックス	にんにく/冷凍ホールコーン/玉葱/ト マト/キャベツ/にんじん/えのきたけ /こまつな/ねぎ/かぼちゃ	604 23.0
6 (木)	もろこしごはん		さばのみそだれかけ なつ 夏のっぺ汁	牛乳/さば切り身/白 みそ/豆腐/焼き竹輪 /うす割り節	七分つき米/もち米/ 三温糖/じゃがいも/ 板こんにやく/かたくり 粉	冷凍ホールコーン/しょうが/きゅうり /にんじん/ごぼう/干し椎茸/さやいん げん	552 24.7
7 (金)	たなばた 七夕すし		せかまのてんぷら たなばた 七夕汁 すいか	牛乳/ちらし蒲鉾/油 揚げ/笹かまぼこ/豆 腐/うす割り節	七分つき米/三温糖/ 小麦粉/なたね油/そ うめん/米粉のお里さ ま	干し椎茸/にんじん/たけのこ水煮/か んぴょう/さやえんどう/パセリ/とう がん/ねぎ/オクラ/すいか	545 20.9
10 (月)	セサミトースト		コーンクリームスープ じゃがいものハニーサラダ	牛乳/鶏肉	パン/マーガリン/三 温糖/白いりごま/な たね油/かたくり粉/ じゃがいも/はちみつ	にんじん/玉葱/なめらかホールコー ンペースト/冷凍ホールコーン/パセリ /キャベツ/きゅうり	561 20.0
11 (火)	もりおか 盛岡じゃじゃ麺		ちゅうか 中華たまごスープ わいとう 冷凍みかん	牛乳/豚肉/赤みそ/ 八丁みそ/鶏肉/豆腐 /たまご	生うどん/ごま油/三 温糖/かたくり粉	りよくとうもやし/きゅうり/しょうが /にんにく/玉葱/にんじん/干し椎茸 /ねぎ/冷凍ホールコーン/こまつな/冷 凍みかん	555 24.5
12 (水)	けいはん 鶏飯		きびなごのから揚げ こんにゃくの酢の物	牛乳/たまご/鶏肉/ きびなご/冷凍カッ ト生わかめ	七分つき米/なたね油/ 小麦粉/かたくり粉/な たね油/サラダ用こんにやく /三温糖/白いりごま	干し椎茸/こねぎ/キャベツ/きゅう り	543 27.0
13 (木)	ガーリックライス		しろみぎかな 白身魚のプロバンス風 なつやさい 夏野菜のポトフ	牛乳/メルルーサ/う すら卵水煮	七分つき米/オリーブ 油/かたくり粉/小麦粉 /なたね油	にんにく/玉葱/セロリー/にんじん/ なす/かぼちゃ/スッキーニ/キャベツ/ 青ピーマン/パセリ	549 21.7
14 (金)	まーぼ 麻婆なす丼		わかめ入りスープ えだまめ 枝豆	牛乳/豆腐/大豆/豚 肉/赤みそ/冷凍カッ ト生わかめ/鶏肉/う す割り節	七分つき米/なたね油 /三温糖/かたくり粉 /ごま油	しょうが/にんにく/なす/たけのこ水 煮/干し椎茸/にんじん/ねぎ/ら/は くさい/えだまめ	564 26.1
18 (火)	いわしのかばやきごはん		みそ汁 やさい 野菜のごま酢和え	牛乳/いわし開き/油 揚げ/赤みそ/白みそ /うす割り節	七分つき米/小麦粉/ かたくり粉/なたね油 /三温糖/じゃがいも /白いりごま	しょうが/だいこん/えのきたけ/ね ぎ/こまつな/キャベツ/りよくとうも やし/にんじん	629 24.8
19 (水)	ナン キーマカレー		マセドアンサラダ たの お楽しみアイス	牛乳/大豆/豚肉/豆 乳アイス	ナン/なたね油/じゃ がいも/三温糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん /青ピーマン/りんご/冷凍ホール コーン/きゅうり/みかんシャーベッ ト	637 24.9

※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。

※食品成分を測定する物差しが変わりました。今までよりエネルギー値は少し低くなっていますが、食事量の不足はありません。