



7月の給食こんだて表



令和6年度

小平市立小平第十四小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	お も な ざ い り よ う			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	月	ごはん 半夏生		たことじゃがいもの甘辛揚げ かぼちゃのみそ汁 くだもの 果物 (パレンシアオレンジ)	牛乳, たこ, 油揚げ, みそ	七分つき米, 小麦粉, かたく り粉, じゃがいも, なたね油, 三温糖	しょうが, だいこん, かぼちゃ, えの きたけ, ねぎ, こまつな, パレンシア オレンジ	603 23.3
2	火	チリピーンスライス		ツナ入りごまドレサラダ くだもの 果物 (こだますいか)	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ツナレ トルト	七分つき米, 米サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 白いり ごま, 白ねりごま	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールト マト缶, トマト, キャベツ, 冷凍ホー ルコーン, きゅうり, 小玉しいか	649 24.1
3	水	ココア揚げパン 3の1リクエスト		タイピーエン ポテトサラダ	牛乳, 豚こま肉, うすら卵水 煮	パン, なたね油, 上白糖, 米サ ラダ油, 緑豆はるさめ, こま 油, じゃがいも, 三温糖, ノン エッグマヨネーズ	にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコー ン, 玉葱	549 28.3
4	木	とうにゅう 豆乳タンタンうどん		かぼじゃがチーズ焼き ちゅうかう もやしの中華風サラダ	牛乳, 鶏肉, 焼き竹輪, 油揚げ, 豆乳, 白みそ, ベーコン, ピザ 用チーズ	冷凍うどん, 米サラダ油, 白 ねりごま, 三温糖, 白いりご ま, じゃがいも, こま油	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, にら, ねぎ, かぼちゃ, りょくとうも やし, きゅうり, 冷凍ホールコーン	595 28.3
5	金	たなばた 七夕ごはん 7/7七夕メニュー		いかの電田揚げ たなばたしる 七夕汁 くだもの 果物 (さくらんぼ)	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, たま ご, いか, 豆腐, かまぼこ	七分つき米, 米サラダ油, 三 温糖, かたくり粉, 小麦粉, な たね油, そうめん	干し椎茸, にんじん, たけのこ水煮 (シトルト), きゅうり, しょうが, とう がん, ねぎ, オクラ, さくらんぼ(国産)	600 28.1
8	月	タコライス 沖縄メニュー		もずくと豆腐のスープ かぼちゃのサターアングダー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザ用チ ーズ, 鶏もも肉, 冷凍もず く, 豆腐, 豆乳	七分つき米, 米サラダ油, か たくり粉, ホットケーキ ミックス, 三温糖, なたね油	にんにく, 玉葱, トマト, レタス, にん じん, えのきたけ, こまつな, ねぎ, か ぼちゃ	670 25.1
9	火	ピザトースト		とうにゅう 豆乳チャウダー かほいもサラダ	牛乳, ボークハム, ベーコン, ピザ用チーズ, 鶏もも肉, 豆 乳, 青大豆	パン, 米サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ, さつまい も, はちみつ	玉葱, 生マッシュルーム, 青ピーマ ン, にんにく, にんじん, かぼちゃ, 冷 凍ホールコーン	578 25.8
10	水	ごはん		じゃこピーマンふりかけ カレーにくどうふ やさいのごまだれかけ	牛乳, ちりめんじゃこ, おか か割り, 豚こま肉, 豆腐, 冷凍 カット生わかめ	七分つき米, 白いりごま, 三 温糖, 米サラダ油, かたくり 粉	青ピーマン, にんにく, しょうが, ね ぎ, 玉葱, にんじん, ほんしめじ, チン ゲンツァイ, こまつな, キャベツ, りょくとうもやし, えのきたけ	602 28.0
11	木	チャーハン		かわり はるま 変わり春巻き ちゅうかう 中華風コーンスープ	牛乳, 板なしかまぼこ, たま ご, チーズ, 鶏もも肉, 豆腐	七分つき米, こま油, 三温糖, 米サラダ油, 白いりごま, 春 巻きの皮, じゃがいも, ノン エッグマヨネーズ, 小麦粉, なたね油, かたくり粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, こまつな, 冷凍グリーンピース, 玉葱, たけのこ水煮(シトルト), きくらげ, 冷凍ホールコーン	645 23.9
12	金	わかめごはん		ししゃものカレー焼き しお 塩だれキャベツ とうがん 冬瓜の豚汁	牛乳, たきこみわかめ, し しゃも, ちりめんじゃこ, 豚 こま肉, 豆腐, みそ	七分つき米, 白いりごま, こ ま油, 板こんにゃく, じゃが いも	キャベツ, きゅうり, にんにく, こぼ ろ, にんじん, とうがん, だいこん, こ まつな, ねぎ	566 28.2
16	火	ミルクねじりパン		なつやさい 夏野菜のミートグラタン チンゲン菜としめじのスープ くだもの 果物 (河内晩柑)	牛乳, 豚ひき肉, ピザ用チ ーズ, 鶏もも肉, 豆腐	パン, マカロニ, 米サラダ油, じゃがいも, 緑豆はるさめ, かたくり粉	玉葱, なす, かぼちゃ, 青ピーマン, ト マト, ホールトマト缶, にんじん, ね ぎ, チンゲンツァイ, ほんしめじ, 河 内晩柑	585 26.1
17	水	ツナピラフ		カルル (オクラとえびのシチュー) えだまめ	牛乳, ツナレトルト, ベーコ ン, むきえび, 生クリーム	七分つき米, 米サラダ油, 小 麦粉, 有塩バター	玉葱, こねぎ, にんじん, トマト, 青 ピーマン, オクラ, えだまめ	588 24.5
18	木	キムタクごはん		さばの塩麹焼き しおこうじや からしあえ かきたま汁	牛乳, ベーコン, さば, 豆腐, な ると, たまご, 冷凍カット生 わかめ	七分つき米, 米サラダ油	つぼ漬け, 白菜キムチ, ねぎ, こまつ な, キャベツ, にんじん, りょくとう もやし, えのきたけ	571 24.5
19	金	だいずい 大豆入りドライカレー		カリカリ油揚げのサラダ リザーブデザート	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, 油揚げ, 豆乳アイス	七分つき米, 米サラダ油, こ ま油, 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, 干しぶ どう, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, みかんシャーベット, りん ごシャーベット	659 21.6

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表8訂で算出しています。

今回のリザーブデザートは、給食委員会で話し合って決めました。
「豆乳アイス・みかんシャーベット・りんごシャーベット」のどれかを
事前に選んで予約します。



