



7月の給食こんだて表



令和8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	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 塩分相当量
				からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きんレンジャー)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
1	水	メキシカンライス	カルル(オクラとえびのシチュー) ひよこ豆のサラダ サッカーWC	牛乳,鶏もも肉,ベーコン, えび,生クリーム,ひよこ まめ	七分つき米,なたね油,薄 力粉,バター,はちみつ	玉葱,にんじん,さやいんげん, なしめじ,トマト,青ピーマン, オクラ,キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン	606 23.3 2.4
2	木	わかめごはん	ポテトたこ揚げ きゅうりの一塩 かぼちゃのみそ汁 半夏生	牛乳,たきこみわかめ,た こ,おかか,油揚げ,赤み そ,白みそ	七分つき米,白いりごま, じゃがいも,でんぷん,薄 力粉,なたね油	ねぎ,きゅうり,だいこん,かほ ちゃ,えのきたけ,こまつな	557 18.9 2.7
3	金	ココア揚げパン 5の1リクエスト	トマトと卵のスープ ポテトサラダ	牛乳,ベーコン,たまご	ココアパン,なたね油,上 白糖,でんぷん,じゃがい も,三温糖	玉葱,トマト,こまつな,セロ リー,キャベツ,にんじん,きゅう り,冷凍ホールコーン	518 18 2.4
6	月	タコライス 沖縄メニュー	もずくと豆腐のスープ サターアランダギー 4の2リクエスト	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザ チーズ,鶏もも肉,もずく, 豆腐,豆乳	七分つき米,なたね油,で んぷん,薄力粉,黒砂糖	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	699 26.4 2.1
7	火	エコセタごはん セタメニュー	さばのみそ焼き セタ汁	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,た まご,さば,白みそ,豆腐, かまぼこ	七分つき米,アルファ化 米,なたね油,三温糖,そ うめん	干し椎茸,にんじん,たけのこ水 煮,星形きゅうり,しょうが,だい こん,ねぎ,オクラ	565 28.1 2.1
8	水	なす入り麻婆豆腐丼	ツナ入りごまドレサラダ 果物(小玉すいか)	牛乳,豆腐,大豆,豚ひき 肉,赤みそ,ツナ	七分つき米,なたね油,三 温糖,でんぷん,こま油,白 いりごま,白ねりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,なす, たけのこ水煮,干し椎茸,にんじ ん,にら,キャベツ,冷凍ホール コーン,きゅうり,小玉すいか	638 25.9 1.8
9	木	ご飯	いかのおろしソース 小松菜のおひたし 韓国風肉じゃが	牛乳,いか,豚こま肉	七分つき米,三温糖,なた ね油,じゃがいも,しらた き,白いりごま	だいこん,玉葱,しょうが,にんに く,もやし,キャベツ,こまつな, にんじん,赤ピーマン,ねぎ	578 26.8 1.9
10	金	冷やしごまだれサラダうどん	かぼじゃがチーズ焼き	牛乳,鶏もも肉,赤みそ,冷 凍カット生わかめ,ペー コン,ピザチーズ	うどん,ごま油,白いりご ま,白ねりごま,三温糖, じゃがいも,なたね油	にんにく,しょうが,きゅうり,に んじん,もやし,キャベツ,かほ ちゃ,玉葱,アスパラガス	560 22.6 2.7
13	月	ご飯 かみかみふりかけ 3年はみがき指導	ししゃものカレー焼き スティックきゅうり じゃがいものそぼろ煮	牛乳,塩ふき昆布,ちりめ んじゃこ,おかか,ししゃ も,鶏ひき肉,生揚げ	七分つき米,白いりごま, 三温糖,なたね油,じゃが いも,でんぷん	青ピーマン,きゅうり,にんじん, たけのこ水煮,干し椎茸,さやい んげん	593 26.4 2.1
14	火	ピザトースト	豆乳チャウダー かほいもサラダ 果物(バレンシアオレンジ)	牛乳,ボークハム,ペー コン,ピザチーズ,鶏もも肉, 豆乳,青大豆	無塩食パン,なたね油, 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,ケ ール,かほちゃ,冷凍ホールコーン, バレンシアオレンジ	568 25.6 2.4
15	水	キムタクごはん	さわらの竜田揚げ からしあえ にらたま汁	牛乳,ベーコン,さわら,鶏 もも肉,豆腐,たまご	七分つき米,なたね油,で んぷん,薄力粉,ごま油	つぼ漬け,白菜キムチ,ねぎ,しょ うが,こまつな,モロヘイヤ,だい こん,にんじん,もやし,にら	638 29.1 3.1
16	木	大豆入りドライカレー	ツナとキャベツのサラダ ゆで枝豆 3年学童農園	発酵乳マスカット味,牛 乳,大豆,豚ひき肉,ツナ	七分つき米,なたね油,三 温糖	りんごジュース,みかんジュ ース,にんにく,しょうが,玉葱,に んじん,青ピーマン,トマト,ホ ールトマト缶,レーズン,こまつな, もやし,キャベツ,えだまめ	583 19.5 2.3

(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八訂で算出しています。

リザーブ飲み物は、給食委員会で話し合って決めました。
「りんごジュース・みかんジュース・ジョアマスカット味・
ミルメークココア味」の中から
どれか一つを事前に選んで予約しています。



きゅうしょくだより

令和8年6月30日
小平市立小平第十四小学校



梅雨が明けると暑い夏が始まります。この時期は、急な気温や湿度の変化から体調を崩しやすくなります。今月の給食は夏が旬の食材をたくさん使っています。しっかり食べて夏バテを防ぎ、元気に夏休みを迎えましょう。



7月の給食もくひょう

「おやつについて考えよう」

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。夏バテしないように、食事だけではなく夏休みのおやつについても考えてみましょう。

- な … なんでも食べて夏バテしらす
- つ … つめたいものはほどほどに
- や … やたらにおやつは食べないで
- す … すききらいなく食べよう
- み … みどりの仲間をたっぷりと
- の … のみもので水分補給をしっかりと
- しょく … しょくよくもりもり元気な子
- じ … じかんを決めて

一日3食



おねがい!

給食用白衣の洗濯について

給食用白衣は児童が共用しています。洗剤や柔軟剤等の香りに敏感な方への配慮のため、白衣をご家庭で洗濯する際には、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用をできるだけお控えいただけますようお願いいたします。

小平の野菜

じゃがいも・にんじん
オクラ・たまねぎ・にんにく
小松菜・ピーマン・かぼちゃ
トマト・ケール・モロヘイヤ
レタス・なす・白なす
さやいんげん・きゅうり
枝豆

(3年生が学童農園で育てた枝豆も使う予定です。)
白菜キムチ(小平産の白菜使用)



7のこんだて

2日(火) ポテトたこ揚げ

7月1日は半夏生です。関西ではこの日に「たこ」を食べる風習があります。田に植えた稲が「たこ」の足のようになりしっかりと根付くようにとの願いをこめたものです。

6日(月) 沖縄料理

タコライスとはタコスミートをごはんにかけて食べる沖縄料理です。夏が旬のレタスとトマトがたっぷり入っています。スープのもずくは沖縄県産です。サーターアンダギーは沖縄の揚げドーナツです。お祝いの時に食べるそうです。

7日(火) エコ七夕ごはん・七夕汁

7月7日は七夕です。この日の夜、天気がよいと織姫と彦星は天の川を渡って会うことができると言われています。

給食では、天の川をイメージした『七夕ごはん』と、星形かまぼこ入りの『七夕汁』を作ります。(ごはんはエコメニューとしてアルファ化米を使います。)

13日(月) かみかみメニュー

3年生が歯磨き指導を行います。かみかみメニューとして噛み応えのある「かみかみふりかけ」「ししゃものカレー焼き」「スティックきゅうり」を出します。

17日(木) リザーブ飲み物

飲み物を選びリザーブ給食です。リザーブ給食の内容は、給食委員が決めました。「りんごジュース」「みかんジュース」「ジョアマスクット味」「ミルメークココア味」のどれか一つを選んで事前に予約しています。

ぱくぱくクイズ

毎月「ぱくぱくクイズ」で1位になったクラスを発表しています。1位になったクラスには給食リクエスト券をプレゼントしています。4月は5年1組、5月は4年2組が1位でした。

3日(金) 5年1組 「ココア揚げパン」

6日(月) 4年2組 「サーターアンダギー」



広げよう、元気のわ! やさいのわ! ~絵の募集~

「小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵」を描いて応募してください。夏休み前に詳しいお知らせを配布します。

- ・応募用紙のサイズはA4横サイズです。
- ・応募資格は、小平在住・在勤・在学・在園の方です。

締め切り 令和8年9月3日(木)

