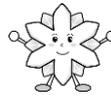


令和元年7月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃

栄養士 水嶋 沙也佳

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 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 (月)	夏の香りごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き キムチ豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鮭 赤みそ 豚肉 打ち豆 うず削り節	七分つき米 白ごま ノンエッグマヨネーズ なたね油 じゃがいも 糸こんにゃく	きゅうり みょうが しそ葉 しょうが たくあん レモン 玉葱 パセリ だいこん にんじん ごぼう ねぎ 白菜キムチ	634 30.5
2 (火)	麦ごはん		回鍋肉 ナムル	牛乳 豚肉 赤みそ	七分つき米 押麦 なたね油 三温糖 ごま油 かたくり粉 白ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん だけのご水煮 干し椎茸 キャベツ 玉葱 チンゲンツァイ りょくとうもやし こまつな	579 20.3
3 (水)	揚げパン		夏野菜ポトフ ごまドレッシングサラダ	牛乳 ウィナーソーセージ うすら卵水煮	コッパン なたね油 上白糖 じゃがいも 三温糖 白ごま	にんにく セロリー 玉葱 にんじん スッキーニ キャベツ さやいんげん パセリ 冷凍ホールコーン きゅうり	616 20.8
4 (木)	枝豆ごはん		さばのカレー竜田揚げ 五目汁	牛乳 ちりめんじゃこ さば 油揚げ うず削り節	七分つき米 白ごま かたくり粉 なたね油 板こんにゃく じゃがいも	えだまめ しょうが ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ こまつな	660 26.3
5 (金)	七夕ずし		七夕汁 水ようかん	牛乳 蒲鉾 油揚げ うず削り節 小豆 寒天	七分つき米 三温糖 そうめん	干し椎茸 足なしにんじん だけのご水煮 かんぴょう さやえんどう とうがん ほんしめじ ねぎ オクラ	579 17.2
8 (月)	鶏飯		きびなごの唐揚げ こんにゃくの酢の物	牛乳 たまご 鶏肉 きびなご わかめ	七分つき米 三温糖 なたね油 小麦粉 かたくり粉 白ごま サラダ用こんにゃく	干し椎茸 葉ねぎ キャベツ きゅうり	608 27.6
9 (火)	チンジャオロース丼		中華たまごスープ ポテトチップス	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 たまご 打ち豆	七分つき米 なたね油 三温糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	玉葱 にんじん だけのご水煮 干し椎茸 青ピーマン しょうが きくらげ ねぎ こまつな	698 30.5
10 (水)	冷やし中華		枝豆の塩ゆで 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉	生中華めん なたね油 ごま油 白ごま 三温糖	にんじん きゅうり りょくとうもやし しょうが えだまめ 冷凍みかん	628 27.4
11 (木)	タコライス		もずくと豆腐のスープ サーターアングギー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 冷凍もずく 豆腐 うず削り節 豆乳	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 小麦粉 黒砂糖 白ごま	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	696 24.2
12 (金)	わかめごはん		焼きししゃも 雷豆腐	牛乳 たきごみわかめ ちりめんじゃこ ししゃも 豚肉 豆腐 打ち豆 おかか削り うず削り節	七分つき米 白ごま なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ 葉ねぎ	623 29.4
16 (火)	タイ風焼きそば		とり肉とじゃがいものチリソース フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズまめ	むし中華めん なたね油 はちみつ かたくり粉 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん 玉葱 りょくとうもやし きゅうり なら にんにく ねぎ パイナップル缶 みかん缶 黄桃缶	677 24.0
17 (水)	パインパン		夏野菜のミートグラタン ジュリアンスープ	牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ ベーコン	パインパン ベンネ じゃがいも なたね油	玉葱 なす かぼちゃ 青ピーマン トマト ホールトマト缶 にんにく セロリー にんじん キャベツ パセリ	595 23.3
18 (木)	さんまのかばやし丼		すまし汁 野菜のごまだれかけ	牛乳 さんま 豆腐 なると 打ち豆 うず削り節 わかめ	七分つき米 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 白ごま	しょうが ほんしめじ こまつな ねぎ キャベツ にんじん	684 25.1
19 (金)	スープカレーライス		コールスローサラダ リザーブアイス	牛乳 鶏肉 レンズまめ	七分つき米 なたね油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん エリンギ なす チャツネ キャベツ にんじん きゅうり 冷凍ホールコーン レモン ジャーベット	679 17.9

※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。

19日(金)はリザーブデザートです!

1学期最後の給食は、リザーブデザートです。
ガリガリ君カップアイスのソーダ味、ぶどう味の中から
事前を選んだものを食べます。



<今月の地場野菜>

- ★荒井農園さんより
きゅうり、じゃがいも、トマト、なす
- ★加藤園さんより
にんじん、こまつな、ピーマン
- ★JA東京むさし小平支店より
たまねぎ、モロッコいんげん、
こまつな、かぼちゃ

給食費についてのお知らせ

7月の給食費の引き落とし日は、7月5日(金)です。1学期に社会科見学等で停止した分の給食費を減額徴収させていただきます。別途手数料10円がかかります。以下の引き落とし金額をご確認の上、ゆうちょ銀行の口座にご入金をお願いいたします。

学年	徴収金額	減額理由
1年生	4100円	通常通り
2年生	4100円	通常通り
3年生	4090円	社会科見学
4年生	4340円	通常通り
5年生	4600円	通常通り
6年生	3540円	こころの劇場、移動教室

