



# 7月のこんだてひょう

令和5年6月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
3月	セサミトースト		ポークシチュー スパイス豆サラダ メロン	牛乳, 豚肉, ひよこ豆	パン, マーガリン, きび糖, 白ごま, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, オリーブ油	にんじん, 玉ねぎ, トマト, パセリ, 赤ピーマン, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, レモン, アンデスメロン	537 kcal 19.2 g 23.1 g
4火	菜めし		魚のみそマヨネーズやき けんちん汁 とうもろこし	牛乳, 炊込みわかめ, メルルーサ, 赤みそ, 豚肉, 豆腐, 薄削り節	七分つき米, 白ごま, なたね油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	小松菜, 玉ねぎ, パセリ, ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ, とうもろこし	539 kcal 28.5 g 15.3 g
5水	ジャンバラヤ		かぼちゃのポタージュ セサミマフィン	牛乳, 鶏肉, いか, ウィンナー, 生クリーム, 卵	七分つき米, なたね油, 有塩バター, 上白糖, ホットケーキミックス, 白ごま, 粉糖	玉ねぎ, セロリ, にんじん, ピーマン, かぼちゃ	640 kcal 22.7 g 24.3 g
6木	鶏飯		きびなご きつまいものからあげ たくあんあえ	牛乳, 鶏肉, だし昆布, 卵, きびなご, おなか削り節	七分つき米, 小麦粉, でんぶん, きつまいも, なたね油, 白ごま	ぶなしめじ, 小松菜, キャベツ, きゅうり, たくあん	544 kcal 22.7 g 19.3 g
7金	七夕つけうどん		いかと かぼちゃの天ぷら 枝豆	牛乳, 一分切り昆布, 豚肉, 油揚げ, わかめ, 厚削り節, いか, ちらしかまぼこ	生うどん, きび糖, 小麦粉, 上新粉, なたね油	しょうが, にんじん, 大根, 長ねぎ, かぼちゃ, 干しいたけ, 枝豆	570 kcal 26.4 g 22.1 g
10月	ドライカレー		海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳, 大豆, 豚肉, わかめ, 茎わかめ	七分つき米, なたね油, きび糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, トマト, りんご, レーズン, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん	605 kcal 22.0 g 19.8 g
11火	高野豆腐の そばろごはん		夏のみそ汁 さわらの照り焼き	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 薄削り節, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, さわら	七分つき米, なたね油, きび糖	しょうが, にんじん, ぶなしめじ, きやいんげん, えのきたけ, とうがん, なす, ズッキーニ, オクラ, トマト, 長ねぎ	581 kcal 31.9 g 20.3 g
12水	ルーローハン		冬瓜のスープ パンチビーンズ	牛乳, 豚肉, うずら卵, 鶏肉, わかめ, 厚削り節, 大豆	七分つき米, なたね油, 板こんにゃく, きび糖, でんぶん, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ水煮, 長ねぎ, とうがん, 小松菜	656 kcal 28.2 g 24.1 g
13木	ピザトースト		スープ煮 コーンポテト	牛乳, ポークハム, ピザチーズ, 鶏肉, うずら卵	パン, なたね油, じゃがいも	玉ねぎ, ピーマン, ズッキーニ, マッシュルーム, にんじん, キャベツ, ホールコーン, パセリ	534 kcal 26.7 g 23.5 g
14金	鉄骨ごはん		豚キムチ豆腐 春雨のレモン酢かけ パレンシアオレンジ	牛乳, 芽ひじき, 赤みそ, しらす干し, 豆腐, 豚肉	七分つき米, なたね油, きび糖, でんぶん, ごま油, 緑豆はるさめ, 白ごま	小松菜, しょうが, にんにく, にんじん, もやし, 白菜キムチ, ごま油, たら, トマト, きゅうり, ホールコーン, レモン, パレンシアオレンジ	558 kcal 24.7 g 17.2 g
18火	夏の香りごはん		さばのコチジャン焼き わかめ入り野菜スープ こぶきいも	牛乳, ちりめんじゃこ, 炊込みわかめ, さば, 赤みそ, わかめ, 鶏肉, 豆腐, 卵, 薄削り節	七分つき米, 白ごま, きび糖, じゃがいも	きゅうり, ズッキーニ, しそ, しょうが, 梅干, にんじん, 大根, もやし, 小松菜, ぶなしめじ	576 kcal 32.2 g 20.4 g
19水	なすとトマトの スパゲッティ		じゃがいものハニーサラダ りんごシャーベット	牛乳, 豚肉	スパゲッティ, なたね油, きび糖, じゃがいも, はちみつ, 白ごま	なす, にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, トマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, りんごシャーベット	670 kcal 21.7 g 23.3 g

## 7月給食費徴収金額について

7月10日(月)口座引落日です。

- 1・2年生 4,100円
- 3年生 4,090円 (社会科見学 6月26日の1食分減額徴収)
- 4年生 4,340円
- 5年生 4,070円 (移動教室 6月20日、21日の2食分減額徴収)
- 6年生 4,335円 (こころの劇場 6月6日の1食分減額徴収)



※記載の金額に手数料が別途10円かかります。