



7月のこんだてひょう

令和6年6月28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杯キー たんぱく質 脂質
1月	ドライカレー		ポテトとキャベツのサラダ メロン	牛乳, 豚肉, 大豆	七分つき米, なたね油, じゃがいも, きび糖, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, ホールトマト, りんご, レーズン, もやし, キャベツ, メロン	580 kcal 21.8 g 18.3 g
2火	鉄骨ごはん		コロケ たくあんあえ 夏のみそ汁	牛乳, 芽ひじき, しらす干し, 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 薄削り節, おかか削り節	七分つき米, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, 乾燥マッシュポテト, ソフトパン粉, 白ごま	小松菜, にんじん, 玉ねぎ, とうがん, なす, ブロッコリー, えのきたけ, トマト, オクラ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, たくあん	642 kcal 24.1 g 21.6 g
3水	にんじんごはん		さわらの照り焼き とうもろこし ひじきスープ	牛乳, 炊込みわかめ, ベーコン, 豆腐, さわら, 芽ひじき, 薄削り節	七分つき米, なたね油, 白ごま, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, 小松菜, しょうが, とうもろこし	535 kcal 27.1 g 18.6 g
4木	ミートチリサンド		コーンポテト かぼちゃのポタージュ	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, 生クリーム, ボークハム	パン, なたね油, きび糖, 有塩バター, じゃがいも, ソフトパン粉	玉ねぎ, にんじん, セロリ, かぼちゃ, ホールコーン, パセリ	554 kcal 23.1 g 22.4 g
5金	七夕ちらし寿司		笹かまぼこ 天の川汁	牛乳, 鶏肉, なんと, 卵, 笹かまぼこ, 豆腐, わかめ, だし昆布, 薄削り節, ちらしかまぼこ	七分つき米, きび糖, なたね油, 小麦粉, そうめん	干しいたけ, にんじん, たけのこ水煮, オクラ, 玉ねぎ, 長ねぎ, モロッコいんげん	617 kcal 27.3 g 19.2 g
8月	ルーローハン		パンチビーンズ 冬瓜のスープ	牛乳, 豚肉, うずら卵水煮, 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, でんぷん, 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	648 kcal 27.5 g 23.7 g
9火	ひじきごはん		魚のみそマヨネーズやき 韓国風肉じゃが 枝豆	牛乳, 大豆, 鶏肉, 芽ひじき, 油揚げ, モウカサメ, 赤みそ, 豚肉, さば厚削り節	七分つき米, もち米, なたね油, しらたき, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, きび糖, 白ごま	にんじん, 玉ねぎ, パセリ, にんにく, 長ねぎ, ピーマン, 枝豆	617 kcal 32.0 g 20.9 g
10水	夏野菜の ピザトースト		春雨のレモン酢かけ たまごスープ 冷凍みかん	牛乳, ボークハム, ピザチーズ, 豚肉, 豆腐, わかめ, 卵	パン, なたね油, 緑豆はるさめ, きび糖, 白ごま	玉ねぎ, なす, トマト, ピーマン, にんじん, もやし, 小松菜, ホールコーン, きゅうり, レモン, 冷凍みかん	560 kcal 26.3 g 23.9 g
11木	五目つけうどん		いかとかぼちゃの 天ぷら 野菜ときのこの梅あえ	牛乳, 一分切り昆布, 豚肉, わかめ, 厚削り節, いか	生うどん, きび糖, 小麦粉, 上新粉	しょうが, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, とうがん, かぼちゃ, もやし, 小松菜, キャベツ, しめじ, 梅干し	562 kcal 23.9 g 20.9 g
12金	夏の香りごはん		ししゃものかわりフライ 肉豆腐 こぶきいも	牛乳, ちりめんじゃこ, 炊込みわかめ, ししゃも, 粉チーズ, 卵, 豚肉, 豆腐	七分つき米, 白ごま, 小麦粉, 黒ごま, ソーダクラッカー, なたね油, きび糖, でんぷん, じゃがいも	きゅうり, ブロッコリー, しそ葉, しょうが, 梅干し, にんじん, にんにく, 長ねぎ, 玉ねぎ, しめじ, 小松菜	639 kcal 27.2 g 24.8 g
16火	パインパン		魚のパン粉焼き フレンチサラダ ポークシチュー	牛乳, メルルーサ, 豚肉	パン, ソフトパン粉, オリーブ油, なたね油, きび糖, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター	にんにく, しょうが, レモン, パセリ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ, ホールトマト	537 kcal 26.5 g 18.6 g
17水	ごはん		豚キムチ豆腐 かわりきんぴら すいか	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐, 茎わかめ	七分つき米, なたね油, きび糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 白ごま	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 干しいたけ, もやし, 白菜キムチ, トマト, にら, きくらげ, すいか	605 kcal 26.0 g 19.2 g
18木	鶏飯		きびなごとしつまいもの からあげ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳, 卵, 鶏肉, だし昆布, きびなご, 油揚げ	七分つき米, 小麦粉, でんぷん, さつまいも, なたね油, きび糖	干しいたけ, 小松菜, 長ねぎ, きゅうり, にんじん, 大根, もやし	577 kcal 23.9 g 22.2 g
19金	なすとトマトの スパゲッティ		わかめサラダ リザーブデザート	牛乳, 豚肉, 海藻ミックス	スパゲッティ, なたね油, きび糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, なす, ホールトマト, パセリ, キャベツ, もやし, りんごシャーベット, みかんシャーベット	590 kcal 20.7 g 18.3 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

7月給食費徴収金額について

7月10日(水)口座引落し日です。
※記載の金額に手数料が別途10円かかります。

1・2年生 4,100円
3・4年生 4,340円
5年生 4,070円(6月3日・4日 移動教室のため2食減額)
6年生 4,335円(6月13日 心の劇場のため1食減額)

