



7月のこんだてひょう

令和7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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 火	たこめし		さわらの ちゃんちゃん焼き とうもろこし にら卵いも汁	牛乳, たこ, さわら, 白みそ, 豚肉, 卵, 削り節	七分つき米, もち米, 油, きび糖, じゃがいも, でんぷん	にんじん, たけのこ水煮, キャベツ, 玉ねぎ, 小松菜, しめじ, にら, とうもろこし	584 kcal 32.6 g 2.4 g
2 水	ジャンバラヤ		チリコンカン バレンシアオレンジ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ウィンナー, 大豆, 冷凍むきえび	七分つき米, 油, じゃがいも	玉ねぎ, セロリ, にんじん, ピーマン, ブロッコリー, にんにく, ホールトマト, マッシュルーム, ホールコーン, バレンシアオレンジ	577 kcal 25.6 g 1.9 g
3 木	菜めし		ししゃものかわりフライ かわりきんぴら ひじきのスープ	牛乳, 炊込みわかめ, ししゃも, ベーコン, 干ひじき, 豆腐, 卵, 削り節, 豚肉, 茎わかめ	七分つき米, 小麦粉, クラッカー, 黒ごま, 油, でんぷん, じゃがいも, 糸こんにゃく, きび糖	小松菜, にんじん, 玉ねぎ, きくらげ	613 kcal 24.1 g 2.3 g
4 金	ミートチリ サンド		フライドポテト コーンスープ	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, 鶏肉, 無調整豆乳	パン, 油, きび糖, 有塩バター, ソフトパン粉, でんぷん, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン, ホールコーン, パセリ	567 kcal 23.2 g 2.6 g
7 月	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, 削り節	七分つき米, きび糖, 油, ビーフン	干しいたけ, にんじん, たけのこ水煮, オクラ, 玉ねぎ, 長ねぎ	557 kcal 25.6 g 2.6 g
8 火	大豆ごはん		かぼちゃコロッケ 野菜ときのこの梅あえ 夏のみそ汁	牛乳, 大豆, 豚肉, ちりめんじゃこ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 削り節	七分つき米, もち米, 油, 白ごま, 小麦粉, 乾燥マッシュポテト, 生パン粉, きび糖, ソフトパン粉	にんじん, 玉ねぎ, なす, かぼちゃ, とうがん, ズッキーニ, えのきたけ, トマト, オクラ, 長ねぎ, もやし, 小松菜, キャベツ, しめじ, 梅干し	638 kcal 28.2 g 3.0 g
9 水	セサミトースト		じゃがいもの ハニーサラダ トマトと卵のスープ 冷凍みかん	牛乳, ベーコン, 卵	食パン, マーガリン, きび糖, 白ごま, 油, でんぷん, じゃがいも, はちみつ	玉ねぎ, トマト, 小松菜, にんじん, キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん	552 kcal 18.6 g 2.2 g
10 木	野菜の ペペロンチーノ		フレンチサラダ 黒糖きなこマフィン	牛乳, 鶏肉, きな粉, 卵	スパゲッティ, 油, オリーブ油, きび糖, マーガリン, 黒砂糖, 黒ごま, ホットケーキミックス	にんにく, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, きゅうり	601 kcal 23.0 g 2.4 g
11 金	高野豆腐の そぼろ丼		きびなごとさつまいも のからあげ 春雨のレモン酢かけ	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, きびなご	七分つき米, 油, きび糖, 小麦粉, でんぷん, さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ, もやし, 小松菜, きゅうり, レモン	632 kcal 25.5 g 1.7 g
14 月	ミルクパン		夏野菜のチーズ焼き コーンポテト 冬瓜のスープ	牛乳, ベーコン, ピザチーズ, 鶏肉, わかめ, 削り節, ポークハム	ミルクパン, 油, じゃがいも	玉ねぎ, なす, かぼちゃ, にんじん, とうがん, 小松菜, しめじ, ホールコーン, パセリ	581 kcal 26.4 g 2.8 g
15 火	五目つけうどん		いかとかぼちゃの 天ぷら カリカリ油揚げのサラダ	牛乳, 一分切り昆布, 豚肉, わかめ, 削り節, いか, 油揚げ	生うどん, きび糖, 小麦粉, 上新粉, ごま油, 油	しょうが, にんじん, 干しいたけ, とうがん, 長ねぎ, かぼちゃ, 小松菜, もやし, きゅうり	605 kcal 28.2 g 2.0 g
16 水	ごはん		小平かるちゃんサラダ 肉豆腐 枝豆	牛乳, 豚肉, 豆腐, 干ひじき, ツナレトルト	七分つき米, 油, きび糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, 小松菜, もやし, キャベツ, 枝豆	641 kcal 27.0 g 2.6 g
17 木	ひじきごはん		魚のみそマヨネーズやき 韓国風肉じゃが すいか	牛乳, 大豆, 鶏肉, 干ひじき, 油揚げ, もうかさめ, 赤みそ, 豚肉, 削り節	七分つき米, もち米, 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, 小玉すいか	651 kcal 28.6 g 2.3 g
18 金	チキン カレーライス		レンズ豆のサラダ ソーダアイス	牛乳, 鶏肉, レンズ豆	七分つき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, きび糖, ソーダアイス	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	602 kcal 17.7 g 1.2 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。