



7月のこんだてひょう

令和4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 脂質
1 金	いわしの かばやきごはん		ひじきのスープ おひたし 小玉すいか	牛乳,いわし ベーコン,芽ひじき 卵,豆腐,薄削り節	七分つき米,小麦粉 でんぷん,米サラダ油 きび糖	しょうが,にんじん 玉ねぎ,えのきたけ 小松菜,もやし キャベツ,小玉すいか	609 kcal 28.0 g 20.7 g
4 月	菜めし		魚のみそマヨネーズやき けんちん汁	牛乳,炊込みわかめ モウカサメ,赤みそ,豚肉 豆腐,薄削り節	七分つき米,白ごま 米サラダ油,マヨネーズ じゃがいも	小松菜,玉ねぎ,パセリ ごぼう,にんじん,だいこん 長ねぎ	548 kcal 27.3 g 18.1 g
5 火	ホットドック	コー ヒー 牛乳	スープ煮 こふきいも	コーヒー牛乳,ウインナー 鶏肉,うずら卵水煮	コッペパン,米サラダ油 じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ にんじん,ズッキーニ パセリ	548 kcal 22.7 g 23.9 g
6 水	鶏飯		和風コロッケ とうもろこし	牛乳,鶏肉,だし昆布,卵 ツナレトルト	七分つき米,じゃがいも 米サラダ油,きび糖 小麦粉 生パン粉,ソフトパン粉	干しいたけ,小松菜 ごぼう,にんじん,玉ねぎ とうもろこし	625 kcal 23.3 g 22.3 g
7 木	七タつけうどん		てんぷら (いか・かぼちゃ) 枝豆	牛乳,一分切り昆布,豚肉 油揚げ,わかめ 厚削り節,いか	生うどん,きび糖 小麦粉,上新粉 米サラダ油	しょうが,にんじん 干しいたけ,大根 長ねぎ,かぼちゃ,枝豆	602 kcal 27.4 g 22.2 g
8 金	鉄骨ごはん		魚のパン粉焼き 豆腐とたまごのスープ 河内晩柑	牛乳,芽ひじき, しらす干し メルルーサ,鶏肉,豆腐 卵,薄削り節	七分つき米,ソフトパン粉 オリーブ油,じゃがいも 緑豆はるさめ,でんぷん	小松菜,にんにく,しょうが レモン,パセリ,長ねぎ 河内晩柑	546 kcal 28.6 g 15.8 g
11 月	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 ウインナー,牛乳 生クリーム,卵	七分つき米,米サラダ油 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
12 火	ルーローハン		冬瓜のスープ 大根もち	牛乳,豚肉,うずら卵水煮 鶏肉,わかめ,厚削り節 ツナ,おなか削り節	七分つき米,米サラダ油 板こんにゃく,きび糖 でんぷん,小麦粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん たけのこ水煮,長ねぎ 冬瓜,小松菜,大根	656 kcal 26.6 g 20.6 g
13 水	高野豆腐の そばろごはん		ししゃものフライ 夏のみそ汁	牛乳,鶏肉,高野豆腐,卵 ししゃも,粉チーズ,豆腐 白みそ,赤みそ,薄削り節	七分つき米,米サラダ油 きび糖,小麦粉,黒ごま ソフトパン粉	にんじん,干しいたけ 長ねぎ,モロッコいんげん えのきたけ,とうがん なす,ズッキーニ,オクラ トマト	622 kcal 28.4 g 23.1 g
14 木	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 オレンジ	牛乳,豚肉	スパゲッティ,米サラダ油 きび糖,じゃがいも	なす,にんにく,しょうが セロリ,にんじん,玉ねぎ, ホールのトマト,パセリ, キャベツ,きゅうり オレンジ	620 kcal 23.6 g 24.2 g
15 金	夏の香りごはん		鯖のコチジャン焼き わかめスープ	牛乳,ちりめんじゃこ 炊込みわかめ,鯖,赤みそ 鶏肉,豆腐,わかめ 卵,薄削り節	七分つき米,白ごま,きび糖 でんぷん	きゅうり,ズッキーニ しそ葉,しょうが,梅干し えのきたけ,長ねぎ	552 kcal 29.8 g 20.8 g
19 火	ドライカレー		サラダ パンチビーンズ 冷凍みかん	牛乳,大豆,豚肉	七分つき米,米サラダ油 きび糖,でんぷん じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,ピーマン ホールのトマト,りんご きゅうり,キャベツ,モロッコ いんげん,ホールのコーン もやし,冷凍みかん	693 kcal 26.3 g 24.2 g



7月給食費徴収金額について

1・2年生	4,100円
3年生	4,090円
4年生	4,340円
5・6年生	4,600円



7月11日(月)口座引落とし日です。

※左記の金額に手数料が別途10円かかります。
 ※8月の引き落としはありません。次回は9月12日(月)です。
 ※3年生は6月17日(金)が社会科見学の為、1食分250円
 が減額徴収となります。

