

7月のこんだてひょう

令和8年7月

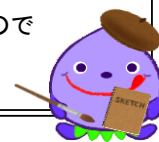
小平市立小平第六小学校

| 日 | 主食 | のみの | おかずなど | おもなざいりょう | | | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|---------|------------------------|-----|---|---|---|--|-----------------------------|
| | | | | おもにエネルギーの もとになるたべもの | おもにからだを つくるもとになるたべもの | おもにからだのちようしを とどのえるたべもの | |
| 1 水 | とうもろこしごはん 【5年生移動教室】 | | ジャンボぎょうぎ かとうさんのミニトマト ピーフンとやさいのスープ | 七分つき米 ごま油, だんぷん 餃子の皮, 油 ピーフン | 牛乳 だし昆布, ツナ 豚ひき肉, 鶏肉 豆腐 | とうもろこし, にんにく, しょうが キャベツ, たまねぎ, 長ねぎ, なら ミニトマト, にんじん, 小松菜 | 611 kcal 22.4 g 2.0 g |
| 2 木 | こまつなパン | | スコップコロッケ きのごオニオンスープ | こまつなパン じゃがいも 油, パン粉 オリーブ油 | ジョア マスカット 鶏ひき肉 チーズ 鶏こま肉 | にんじん, たまねぎ, キャベツ エリンギ, えのきたけ ホールコーン, モロッコいんげん | 506 kcal 22.0 g 2.7 g |
| 3 金 | ぶたキムチどん | | ジャコのさっぱりサラダ フローズンゼリー(レモン) | 七分つき米, 油 さとう, だんぷん ごま油 | 牛乳 豚こま肉 ちりめんじゃこ | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん はくさい, 白菜キムチ, もやし, 長ねぎ なら, キャベツ, 大根 | 541 kcal 19.1 g 2.3 g |
| 6 月 | ごはん | | さかなのオニオンソース ふなきゅうり だいでずのごじる | 七分つき米 だんぷん 油, さとう じゃがいも | 牛乳 メルルーサ, 大豆 鶏肉, 豆腐, 油揚げ 赤みそ, 白みそ, かつお節 | たまねぎ, りんご きゅうり, にんじん, 大根, 長ねぎ | 611 kcal 29.4 g 2.2 g |
| 7 火 | たなばたちらしずし セタ | | そうめん汁 フルーツポンチ | 七分つき米 さとう 油 そうめん | 牛乳 だし昆布, 鶏こま肉 油揚げ, たまご, かまぼこ かつお節 | にんじん, 干しいたけ, かんぴょう きゅうり, 小松菜, オクラ パイン缶, みかん缶, 黄桃缶 ナタデココ | 556 kcal 20.4 g 2.1 g |
| 8 水 | トマトみそつけめん | | えだまめのしおゆで スイートパンプキン | 中華めん, 油 ごま油, さとう さつまいも, バター | 牛乳 鶏こま肉 赤みそ, 生クリーム | トマト, にんにく, しょうが, 長ねぎ にんじん, もやし, なら, 小松菜 えだまめ, かぼちゃ | 585 kcal 23.1 g 2.8 g |
| 9 木 | ココアビスキュイパン | | なつやさいのラタトゥイユ グリーンサラダ | 丸パン ホットケーキミックス バター, 油 じゃがいも | 牛乳 たまご, 鶏もも肉 ひよこまめ | にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん ズッキーニ, かぼちゃ, 黄ピーマン トマト, ホールトマト, ほうれんそう きゅうり, キャベツ | 613 kcal 22.7 g 2.4 g |
| 10 金 | マーボーどん | | ナムル くだもの(バレンシアオレンジ) | 七分つき米, 油 さとう, だんぷん ごま油, 白いりごま | 牛乳 豆腐, 大豆 豚ひき肉, 赤みそ | しょうが, にんにく, なす, にんじん 干しいたけ, 長ねぎ, なら, もやし 小松菜, バレンシアオレンジ | 583 kcal 24.6 g 1.9 g |
| 13 月 | セルフ フィッシュバーガー | | チリコンカン | 丸パン, 小麦粉 パン粉, 油 じゃがいも | 牛乳 ホキ, 豚ひき肉 大豆 | キャベツ, にんにく, セロリ, たまねぎ 青ピーマン, マッシュルーム ホールコーン, ホールトマト | 638 kcal 32.5 g 2.7 g |
| 14 火 | ひやしごもくうどん 六小まつり | | たこやきポテト リザーブデザート 【バニラアイスクリーム, みかんシャーベット, もちクリームアيسのうち一つ】 | うどん, さとう じゃがいも だんぷん, 油 | 牛乳 わかめ, 鶏むね肉 だし昆布, かつお節 たこ, おかか | にんじん, もやし, きゅうり キャベツ, 紅しょうが | 648 kcal 27.4 g 2.6 g |
| 15 水 | タコライス | | とうがんともずくのスープ パイナップルケーキ | 七分つき米 油, さとう ホットケーキミックス バター | 牛乳 レンズまめ, 豚ひき肉 チーズ, 鶏こま肉, もずく かつお節, たまご | にんにく, たまねぎ, ホールコーン トマト, キャベツ, しょうが にんじん, とうがんと, 長ねぎ パイン缶 | 659 kcal 27.4 g 2.1 g |
| 16 木 | わかめごはん | | わかさぎのからあげ こふきいも かきたまじる | 七分つき米 白いりごま だんぷん, 油 じゃがいも, さとう | 牛乳 たきこみわかめ, わかさぎ たまご, 豆腐, わかめ だし昆布, かつお節 | しょうが, えのきたけ, にんじん 長ねぎ, 小松菜 | 550 kcal 24.7 g 2.6 g |
| 17 金 | スパイシー トマトライス | | こまつなとコーンのサラダ れいとうみかん | 七分つき米 油, コーンスターチ さとう | 牛乳 鶏ひき肉 | にんにく, たまねぎ, マッシュルーム トマト, ホールトマト, 小松菜, きゅうり キャベツ, ホールコーン, 冷凍みかん | 557 kcal 19.3 g 1.9 g |

※食材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は「日本食品標準成分表2020版(八訂)」で算出しています。

「広げよう、元気わ! やさいわ!」 毎年恒例! 絵の募集!

今年も、野菜の絵の募集をします。詳細は夏休み前に、各クラスにおたよりを配布しますのでご確認ください。『小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵』を描いてください。たくさんのご応募お待ちしております。締め切りは9月3日(木)です。



2学期の給食は
9月2日(水)から
始まります。

【給食用白衣についてのお願い】

給食当番の児童が給食用白衣を持ち帰りましたら、洗濯をお願いします。
夏休み期間中はご家庭での保管をお願いします。
2学期は9月2日(水)から給食が始まります。忘れずに持たせていただけますようご協力をお願いします。
給食用白衣は児童が共用しています。洗剤や柔軟剤等の香りに敏感な方への配慮のため、
白衣をご家庭で洗濯する際には、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用をできるだけお控えいただきますようお願いいたします。

