



# 6月の給食こんだて表

令和5年度



小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなさいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	木	ごはん		いかのピリからあげ ピーフンソテー とりごぼうじる	ぎゅうにゅう・いか・やき ぶた・とりにく・みそ	しちぶつきまい・かたくり こ・こむぎこ・あぶら・ ピーフン・じゃがいも・こ んにゃく	しょうが・にんじん・たまねぎ・ キャベツ・ごぼう・だいこん・ね ぎ・こまつな	621 27.0
2	金	みそラーメン		やさいのごまだれかけ フライドポテト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・うすらたまご・わか め	むしちゅうかめん・あぶ ら・ごま・さとう・じゃが いも	ににく・ねぎ・たまねぎ・に んじん・もやし・こまつな・にら・ コーン・キャベツ・きゅうり・え のき	570 24.4
5	月	きんぴらごはん 6/4~10 歯と口の健康週間		まめあじのからあげ きゅうりのひとしお みそしる	ぎゅうにゅう・ちりめん じゃこ・まめあじ・あぶら あげ・わかめ・わかめ・み そ	しちぶつきまい・かたくり こ・こむぎこ・あぶら・こ んにゃく・ごま・さとう・ じゃがいも	ごぼう・にんじん・きゅうり・だ いこん・えのき・ねぎ・こまつな	548 26.0
6	火	だいすいりドライカレー		だいこんサラダ くだもの (かわちばんかん)	ぎゅうにゅう・だいすい・ ぶたにく・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・ごま	ににく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・ビーマン・ホールトマ ト・ほしうどう・だいこん・キャ ベツ・かわちばんかん	553 19.3
7	水	チャブチエどん		いんげんサラダ くだもの (メロン)	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・はるさめ・かたく りこ	ににく・にんじん・たけのこ・ たまねぎ・エリンギ・こまつな・ さやいんげん・キャベツ・きゅう り・メロン	570 21.9
8	木	くろざとうパン		キャベツのキッシュ やさいのとうにゅうスープ ミニトマト	ぎゅうにゅう・ハム・たま ご・なまクリーム・チー ズ・ぶたにく・とうにゅう	くろざとうパン・あぶら・ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ パセリ・だいこん・さやいんげ ん・ミニトマト	541 26.1
9	金	ごはん		いわしのあまみそがけ すのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう・いわし・み そ・わかめ・とうふ	しちぶつきまい・かたくり こ・こむぎこ・あぶら・さ とう・こんにゃく・じゃが いも	しょうが・にんじん・たまねぎ・ キャベツ・きゅうり・ごぼう・だ いこん・ねぎ・こまつな	635 26.1
12	月	ケロケロあげパン		ポークピーンズ コールスローサラダ 入梅	ぎゅうにゅう・うぐいすき なこ・だいすい・ぶたにく・ チーズ・なまクリーム	あしたばパン・あぶら・さ とう・じゃがいも・こめこ り	ににく・セロリ・たまねぎ・に んじん・トマトピューレ・トマ ト・ホールトマト・コーン・キャ ベツ	626 25.2
13	火	うめわかごはん		あじフライ こんぶキャベツ みそスープ 3年生社会科見学	ぎゅうにゅう・たきこみわ かめ・あじ・こんぶ・ベー コン・ぶたにく・とうふ・ みそ	しちぶつきまい・ごま・あ ぶら・こむぎこ・パンこ・ ごま・じゃがいも	カリカリうめ・キャベツ・きゅう り・たまねぎ・にんじん・えの き・こまつな	664 30.2
14	水	スパゲティミートソース		きりぼしだいこんのサラダ ベイクドチーズケーキ 5の1、6の1リクエス	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ チーズ・あおだいすい・ク リームチーズ・たまご・な まクリーム・ヨーグルト	スパゲティ・あぶら・さ とう・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・ににく・セロ リ・マッシュルーム・トマトペース ト・ホールトマト・きりぼしだいこん ・だいこん・きゅうり・ホールコ ーン・レモン	704 28.1
15	木	ちゅうかどん		しょうがきゅうり れいとうみかん 生姜の日	ぎゅうにゅう・いか・え び・ぶたにく・うすらたま ご	しちぶつきまい・あぶら・ かたくりこ	しょうが・ににく・にんじん・ たまねぎ・たけのこ・はくさい・ ほししいたけ・チングンサイ・ きゅうり・れいとうみかん	544 23.3
16	金	キムタクごはん		さけのレモンじょうゆやき みそしる	ぎゅうにゅう・ベーコン・ さけ・ぶたにく・とうふ・ みそ	しちぶつきまい・あぶら	ねぎ・つづづけ・はくさいキム チ・レモン・ごぼう・にんじん・ だいこん・こまつな	580 30.6
19	月	こだいらかてうどん		てんぶら (ちくわ・かぼちゃ) 10日目 餃子	ぎゅうにゅう・あぶらあ げ・こんぶ・わかめ・やき ちくわ	しちぶつきまい・うどん・ さとう・こむぎこ・じょう しんこ・あぶら	ねぎ・ほししいたけ・こまつな・ キャベツ・だいこん・にんじん・ かぼちゃ	578 19.9
20	火	せんどうふどん		こまつなときゅうりのちゅうかあえ くだもの (さくらんぼ さくらんぼの日)	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶ たにく	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・かたくりこ・ごま	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ チングンサイ・ほししいたけ・ しょうが・ににく・こまつな・ きゅうり・もやし・さくらんぼ	580 23.6
21	水	ピザトースト		フォー ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ チーズ・ぶたにく・ひよこ まめ	むえんしょくパン・あぶ ら・ごめこめん・はちみつ	たまねぎ・マッシュルーム・ピ ーマン・ににく・セロリ・もや し・にんじん・にら・みずな・ キャベツ・きゅうり・コーン	553 24.2
22	木	ぶたどん		こんさいのごまじ ゆでとうもろこし 2年生 とうもろこし 皮むき	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ	しちぶつきまい・あぶら・ しらたき・さとう・じゃが いも・こんにゃく・ごま	しょうが・ごぼう・たまねぎ・え のき・ほししいたけ・さやいんげ ん・かぶ・にんじん・こまつな・ とうもろこし	648 26.9
23	金	ししじゅうしい		にんじんしりしり イナムドウチ れいとうパイン 沖縄慰靈の日	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ こんぶ・かまぼこ・なま あげ・みそ・たまご・ツナ	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・ごま・こんにゃく	しょうが・ほししいたけ・にん じん・だいこん・こまつな・バイ ナップル (※加熱していません)	611 25.7
26	月	ぶどうパン		サーモンとポテトのチーズやき キャベツとコーンのスープ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ サーモン・チーズ・とりにく	ぶどうパン・じゃがいも・ あぶら・バター・はるさ め・かたくりこ	たまねぎ・マッシュルーム・パセ リ・セロリ・にんじん・キャベ ツ・コーン	575 27.8
27	火	ひじきすし ちらし寿司の日		かきたまじる きなこまめ	ぎゅうにゅう・とりにく・ ひじき・あぶらあげ・とう ふ・たまご・だいすい・きな こ	しちぶつきまい・あぶら・ こんにゃく・さとう・かた くりこ	たけのこ・にんじん・ほし しいたけ・えのき・たまねぎ・こま つな・ねぎ	609 24.2
28	水	ごはん くきわかめのつくだに 佃煮の日		ししゃものなんばんづけ じやがいものそぼろに	ぎゅうにゅう・くきわか め・ししゃも・とりにく・ なまあげ	しちぶつきまい・ごま・さ とう・じゃがいも・かたく りこ	ねぎ・にんじん・たけのこ・ほ ししいたけ・さやいんげん	633 28.7
29	木	こだいらなつやさいカレー 小平夏野菜カレーの日		ゆでえだまめ くだもの (こだますいか) 2の2リクエス	ぎゅうにゅう・とりにく	しちぶつきまい・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ	ににく・しょうが・セロリ・た まねぎ・にんじん・ズッキーニ・ なす・さやいんげん・トマト・え だまめ・こだますいか	638 20.0
30	金	なつかおりごはん		さばのしおやき なつやさいのとんじ 夏越の祓	ぎゅうにゅう・ちりめん じゃこ・さば・ぶたにく・ とうふ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・ ごま・じゃがいも	きゅうり・みょうが・しそ・しょう が・ゆかり・たくあん・しもん・たま ねぎ・にんじん・ズッキーニ・モロ コいんげん・えのき・ねぎ	570 29.4

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。

