



令和5年度

6月の給食こんだて表



小平市立小平第七小学校

| | | しゅしよく | 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 (きんレンジャー) | ちようしをとのえる (みどりレンジャー) | |
| 1 | 木 | ごはん | | いかのピリからあげ ピーマンソテー とりごぼうじる | ぎゅうにゅう・いか・やき ぶた・とりこ・みそ | しちぶつきまい・かたくり こ・こむぎこ・あぶら・ ピーマン・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 | にんにく・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 | だいずいりドライカレー | | だいこんサラダ くだもの(かわちばんかん) | ぎゅうにゅう・だいず・ぶ たにく・わかめ | しちぶつきまい・あぶら・ さとう・ごま | にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・ホールマ ト・ほしぶどう・だいこん・キャ ベツ・かわちばんかん | 553 19.3 |
| 7 | 水 | チャプチェどん | | 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 | にんにく・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 | | いわしのあまみそかけ 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 | | ボークビーンズ コールスローサラダ 入梅 | ぎゅうにゅう・うぐいすき なこ・だいず・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 | にんにく・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・ペー 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 バ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・あおだいず・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・にんにく・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・にんにく・にんじん・ たまねぎ・たけのこ・はくさい・ ほししいたけ・チンゲンサイ・ 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・ペーコン・ さけ・ぶたにく・とうふ・ みそ | しちぶつきまい・あぶら | ねぎ・つぼづけ・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 | | てんぷら(ちくわ・かぼちゃ) 19歳館の日 | 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・しょう 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 | しせんとうふどん | | 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・ チンゲンサイ・ほししいたけ・ しょうが・にんにく・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・ペーコン・ チーズ・ぶたにく・ひよこ まめ | むえんしよくパン・あぶ ら・こめこめん・はちみつ | たまねぎ・マッシュルーム・ピー マン・にんにく・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 | | こんさいのごまじゃ 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 イナムドゥチ れいとうパイ 沖縄慰霊の日 | 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・パイ 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・ペーコン・ 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 | ひじきずし ちらし寿 司の日 | | かきたまじる きなこまめ | ぎゅうにゅう・とりこ・ ひじき・あぶらあげ・とう ふ・たまご・だいず・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 じゃがいものそぼろに | 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かレー 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 | にんにく・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 | なつのかおりごはん | | さばのしおやき なつやさいのとんじろ 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・レモン・たま ねぎ・にんじん・ズッキーニ・モロ コイんげん・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。

