



# 7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	おもなざいりょう			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)	
3	月	ごはん 半夏生	牛乳	たことじやがいものからあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう・たこ・とうふ・あぶらあげ・みそ	しちぶつきまい・かたくりこ・こむぎこ・じゃがいも・あぶら・さとう	しょうが・かぼちゃ・ごぼう・とうがん・こまつな・えのき・ねぎ	631 24.7
4	火	マーボーなすどん	牛乳	かいそうサラダ くだもの (バレンシアオレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・レンズまめ・かいそうミックス・あおだいす・ちりめんじゅこ	しちぶつきまい・さとう・あぶら・かたくりこ	しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん・だけのこ・ほししいたけ・なす・キャベツ・ホールコーン・たまねぎ・バレンシアオレンジ	579 21.1
5	水	こまツナマヨトースト	牛乳	なつやさいスープ だいすいりスパイシーポテト	ぎゅうにゅう・ツナ・ベーコン・だいす	むえんしょくパン・ノンエッグマヨネーズ・あぶら・じゃがいも・かたくりこ	たまねぎ・こまつな・にんにく・セロリ・にんじん・キャベツ・スッキーニー・モロッコいんげん	619 22.6
6	木	とうふのあんかけどん	牛乳	やさいのおかかあえ くだもの (メロン)	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・うずらたまご・おかか	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・だけのこ・にんじん・グリンピース・ほししいたけ・しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・こまつな・メロン	606 26.1
7	金	たなばたごはん セタタニユー	牛乳	さばのこうみやき たなばたじる	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・たまご・さば・みそ・かまぼこ	しちぶつきまい・あぶら・ごま	にんじん・ほししいたけ・きゅうり・ねぎ・しょうが・えのき・オクラ	568 31.2
10	月	タコライス	牛乳	もずくじる くだもの (こだますいか)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・とうふ・もずく	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・トマト・ホールトマト・レタス・だけのこ・えのき・ばんのうねぎ・こだますいか	570 23.4
11	火	ごはん ジャニーピーマンふりかけ	牛乳	いかのバーベキューソース ごじる	ぎゅうにゅう・ちりめんじゅこ・おかか・いか・だいす・あぶらあげ・みそ	しちぶつきまい・ごま・さとう・じゃがいも	ピーマン・しょうが・にんにく・レモン・ねぎ・にんじん・だいこん・こまつな	559 29.3
12	水	ツナピラフ	牛乳	カルル (オクラとえびのシチュー) えだまめ	ぎゅうにゅう・ツナ・ベーコン・えび・なまクリーム	しちぶつきまい・あぶら・こむぎこ・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パルーム・ばんのうねぎ・トマト・ピーマン・オクラ・えだまめ	593 24.5
13	木	ミルクねじりパン	牛乳	こだいらかぼちゃのグラタン ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう・チーズ・ベーコン	ミルクパン・あぶら・こむぎこ・バター・パンこ・じゃがいも	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・かぼちゃ・パセリ・にんにく・セロリ・キャベツ・さやいんげん	582 22.6
14	金	わかめごはん	牛乳	きびなごのからあげ やさいのごまだれかけ とんじる	ぎゅうにゅう・たきこみわかめ・きびなご・わかめ・ぶたにく・とうふ・みそ	しちぶつきまい・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・ごま・さとう・こんにゃく・じゃがいも	キャベツ・にんじん・こまつな・もやし・えのき・ごぼう・だいこん・ねぎ	554 23.2
18	火	とうにゅうたんたんうどん	牛乳	からしあえ いももち	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・あぶらあげ・とうにゅう・みそ	れいとううどん・あぶら・ごま・ねりこま・さとう・かたくりこ	しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら・ねぎ・こまつな・だいこん・もやし	562 23.9
19	水	カレーライス	牛乳	かぼちゃサラダ リザーブデザート (冷凍みかんorりんごシャーベット)	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・ノンエッグマヨネーズ・さとう	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・きゅうり・かぼちゃ・コーン・れいとうみかん・りんごシャーベット	625 17.1

(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。



## リザーブデザート

冷凍みかん or りんごシャーベット

1学期の給食最終日は、みんな楽しみにしているリザーブ給食です。  
2種類のデザートから1つを選んで事前に予約します。  
リザーブの種類は、給食委員会で話し合って決めました。