



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)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
3	月	ごはん 半夏生		たことじゃがいものからあげ 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		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・あおだいず・ ちりめんじゃこ	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・たけのこ・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		なつやさいスープ だいずいりスパイシーポテト	ぎゅうにゅう・ツナ・ペー コン・だいず	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・モロッコいんげん	619 22.6
6	木	とうふのあんかけどん		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・たけのこ・にんじん・ グリーンピース・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 		さばのこうみやり 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・ こま	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		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・たけの こ・えのき・ばんのうねぎ・こだ ますいか	570 23.4
11	火	ごはん じゃこビーマンふりかけ		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 じゃこ・おかか・いか・だ いず・あぶらあげ・みそ	しちぶつきまい・こま・さ とう・じゃがいも	ビーマン・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		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・ペー 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・ばんのうねぎ・トマト・ ビーマン・オクラ・えだまめ	593 24.5
13	木	ミルクねじりパン		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・とりにく・ チーズ・ペーコン	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		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・ こま・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		からしあえ いもち	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・ こま・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		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・パ 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・トマトビュ 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。