



6月 予定献立表



令和6年 6月
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩

令和6年度

日 曜	献立名			材 料 名			エネルギー (kcal) (1人1日に 算出)
	主 食	おかずなど	飲 物	おもに血や肉になる 食品	おもに働く力になる 食品	おもに体の調子を整える食品	
3月	シンガポール チキンライス 	じゃがバター ラクサ (ビーフン入りスープ) くだもの	牛乳	牛乳、鶏肉、むきえび、 ベーコン、うずら卵、 生揚げ	七分つき米、油、三温糖、じゃがいも、 バター、マーガリン、ビーフン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パセリ、しょうが、もやし、ほんしめじ、トマト缶、みずな、メロン	591kcal
4火	鉄骨ごはん	きびなごと大豆のから揚げ 切干し大根ときゅうりのサラダ みそ汁	牛乳	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、大豆、きびなご、豆腐、白みそ、赤みそ	七分つき米、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、白ごま、じゃがいも	こまつな、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、切干しだいこん、だいこん、キャベツ、長ねぎ	574kcal
5水	ツナメルト	ミニトマト ベーコン煮 つぶつぶみかんゼリー	牛乳	牛乳、ツナ、チーズ、 ベーコン、豚肉、うずら卵、寒天	食パン、油、パン粉、じゃがいも、白砂糖	玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、こまつな、オレンジ果汁、みかん缶	590kcal
6木	ごはん エコふりかけ	鮭のごまマヨ焼き コーンサラダ こづゆ	牛乳	牛乳、昆布、さけ、白みそ、干し貝柱	七分つき米、三温糖、白ごま、油、じゃがいも、焼きふ、しらたき	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、干しいたけ、だいこん、きくらげ、みずな	571kcal
7金	梅ごはん 	いわしフライ 和風サラダ かぶのみそ汁 	牛乳	牛乳、いわし、生揚げ、 生わかめ、赤みそ、白みそ	七分つき米、白ごま、小麦粉、パン粉、油、三温糖、じゃがいも	梅、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、かぶ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	611kcal
11火	冷やし中華	ツナ棒ぎょうざ くだもの	牛乳	牛乳、たまご、ハム、ツナ	中華めん、油、三温糖、ごま油、ぎょうざの皮	にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、さくらんぼ	576kcal
12水	バターライスの 豆乳クリームソースかけ	トマトドレッシングサラダ ボンデケーショ	牛乳	牛乳、大豆、鶏肉、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、粉チーズ、たまご、チーズ	七分つき米、バター、油、小麦粉、三温糖、白玉粉、白砂糖、白ごま	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、みずな、アスパラガス、トマト	612kcal
13木	ごはん	豆腐の五目煮 ししゃものごま焼き おひたし	牛乳	牛乳、豚肉、いか、豆腐、うずら卵、ししゃも	七分つき米、油、三温糖、かたくり粉、白ごま	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、はくさい、チンゲンツァイ、キャベツ、もやし、こまつな	610kcal
14金	トマトのピザトースト	大根サラダ カレーシチュー くだもの 	牛乳	牛乳、チーズ、豚肉	食パン、油、三温糖、白ごま、じゃがいも、小麦粉、バター	トマト、だいこん、みずな、ホールコーン、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、甘夏みかん	602kcal
17月	ごはん	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ わかめポテト 貝だくさんみそ汁	牛乳	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、炊きこみわかめ、赤みそ、白みそ	七分つき米、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも、バター、こんにゃく、さつまいも	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、ごぼう、だいこん、キャベツ、こまつな、長ねぎ	612kcal
18火	小平キムチの チャーハン	蒸し鶏のごまだれかけ 小平きゅうりの変わり漬け 中華風コーンスープ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	七分つき米、油、ねりごま、三温糖、ラー油、かたくり粉、ごま油、白ごま	にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、しょうが、にんにく、あさつき、きゅうり、玉ねぎ、たけのこ、ホールコーン、こまつな	578kcal
19水	小平糰うどん	てんぷら (さつま芋・いか)	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、昆布、いか、たまご	うどん、三温糖、さつまいも、小麦粉、上新粉、油	だいこん、こまつな、にんじん、長ねぎ、えのきたけ	604kcal
20木	ごはん	魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 根菜汁 あじさいゼリー	牛乳	牛乳、もうか、さめ、豚ひき肉、油揚げ、寒天、カルピス	七分つき米、三温糖、かたくり粉、こんにゃく、じゃがいも、油、白砂糖	しょうが、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、ぶどうジュース	640kcal
21金	麻婆春雨丼	はたはたのからあげ 小松菜ともやしのナムル	牛乳	牛乳、豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、テンメシジャン、はたはた	七分つき米、おおむぎ、油、はるさめ、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、干しいたけ、にんじん、長ねぎ、にら、もやし、こまつな	591kcal
24月	シューシー (沖縄炊込ご飯)	ラフテー (豚の角煮) にんじんシリシリ (せん切り炒め) もずくと卵のスープ	発酵乳	発酵乳、豚肉、かまぼこ、ツナ、たまご、豆腐、もずく	七分つき米、おおむぎ、油、黒砂糖、かたくり粉、ごま油、白ごま	にんじん、干しいたけ、ごぼう、しょうが、にんにく、だいこん、長ねぎ、こまつな	605kcal
25火	ケロケロ揚げパン	チリ・コン・カン レモン酢かけ くだもの	牛乳	牛乳、うぐいすきな粉、ベーコン、豚ひき肉、大豆	あしたばパン、白砂糖、じゃがいも、油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、マッシュルーム、トマト缶、かぶ、かぶ、菜、きゅうり、レモン、冷凍みかん	612kcal
26水	キャロットライス	なすのミートグラタン トマトと卵のスープ くだもの	牛乳	牛乳、大豆、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、たまご	七分つき米、油、小麦粉、バター、マカロニ、かたくり粉	にんじん、なす、にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマト缶、セロリー、トマト、こまつな、すいか	633kcal
27木	いかとトマトの 冷製スパゲティ	コールスローサラダ かぼちゃマフィン	牛乳	牛乳、いか、ベーコン、豚ひき肉、粉チーズ、たまご、調理用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖、バター、白砂糖、ケーキックス、白ごま、粉砂糖	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、かぼちゃ	605kcal
28金	小平夏野菜カレー	ゆでとうもろこし くだもの 	牛乳	牛乳、鶏肉	七分つき米、油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、トマト、とうもろこし、ブルーベリー、ズッキーニ	597kcal

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。