



7月 予定献立表



令和6年 7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) (八訂により算出)
	主 食	おかずなど	飲 物	おもに血や肉になる 食品	おもに骨や力になる 食品	おもに体の調子 を整える食品	
1 月	ごはん	キムチ入り肉豆腐 わかさぎの和風マリネ エコおろしドレッシング サラダ	牛乳	牛乳, 豚肉, 豆腐, 大豆, わかさぎ	七分つき米, 油, しらたき, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, ほんしめじ, はくさい, こまつな, 白菜キムチ, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじんの皮	621kcal
2 火	メキシカントースト	カルパッチョ風サラダ ピシソワーズ くだもの	牛乳	牛乳, ウィンナー, チーズ, むきえび, いか, いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム	食パン, 油, オリーブ油, 三温糖, じゃがいも, バター	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, セロリー, パセリ, バレタオレング	592kcal
3 水	ごはん	魚のおろしポン酢 ごま和え ミニトマト 沢煮椀	牛乳	牛乳, さば, 豚肉	七分つき米, かたくり粉, 油, 三温糖, 白ごま, ねりごま, こんにゃく	しょうが, だいこん, レモン果汁, こまつな, もやし, にんじん, ミニトマト, こぼろ, 干しいたけ, えのきたけ, 糸みつば	609kcal
4 木	チャプチェ丼	いかの南蛮焼き ツナのごま酢和え 果物	牛乳	牛乳, テンメシジャン, 豚肉, いか, くさわかめ, ツナ	七分つき米, 油, 三温糖, はるさめ, ごま油, かたくり粉, 白ごま	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, だいのこ, ほんしめじ, こまつな, 長ねぎ, 赤ピーマン, もやし, きゅうり, メロン	605kcal
5 金	七タつけめん	笹かまぼこ 海藻サラダ 七タゼリー	牛乳	牛乳, かまぼこ, 油揚げ, 豚肉, 昆布, 笹かまぼこ, 乾燥海藻ミックス, 寒天, 杏仁寒天	うどん, 油, 三温糖, 白砂糖	にんじん, きゅうり, オクラ, 長ねぎ, こまつな, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, ぶどうジュース	573kcal
8 月	タコライス	コーンポテト 豆腐とレタスのスープ	牛乳	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, チーズ, ベーコン, 豚肉, 豆腐	七分つき米, 油, 三温糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト, キャベツ, ホールコーン, いんげん, にんじん, レタス	579kcal
9 火	じゃこわかめごはん	さわらの香味焼き 枝豆 夏野菜のみそ汁 豆乳ごまプリン	牛乳	牛乳, 炊きこみわかめ, ちりめんじゃこ, さわら, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 寒天, 豆乳	七分つき米, 白ごま, ごま油, ねりごま, 白砂糖	しょうが, 長ねぎ, えだまめ, とうがん, なす, かぼちゃ, こまつな	625kcal
10 水	ごはん	油淋鶏(ユーリンチー) 春雨サラダ 中華風たまごスープ	リザーブ 飲み物	鶏肉, たまご	七分つき米, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま油, はるさめ	りんごジュース, みかんジュース, しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, 玉ねぎ, だいのこ, クリームコーン, チンゲンツァイ	618kcal
11 木	こまつな ペペロンチーノ	こだいらいきゅうりの フレンチ漬け ミニトマト 小平ぶるペーパイ	牛乳	牛乳, ベーコン, ツナ	スパゲッティ, オリーブ油, 三温糖, 油, 白砂糖, あんずジャム, バイ生地, 粉砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, こまつな, きゅうり, ミニトマト, りんご, レモン果汁, ブルーベリー	618kcal
12 金	こぎつねご飯	かぼちゃのコロッケ おひたし いなか汁	牛乳	牛乳, 油揚げ, 豚ひき肉, たまご, かつおぶし, 豆腐	七分つき米, 白砂糖, 白ごま, 三温糖, 油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, かぼちゃ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, こぼろ, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	628kcal
16 火	シナモン レーズントースト	スープ煮 大根の梅サラダ キャロットゼリー	牛乳	牛乳, 豚肉, うすら卵, 寒天	ぶどう食パン, マーガリン, バター, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 三温糖, 白砂糖	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, だいこん, きゅうり, みずな, 梅干し, オレングジュース	622kcal
17 水	きんぴらごはん	擬製豆腐 ゆかりポテト みそ汁 くだもの	牛乳	牛乳, 豚肉, 豆腐, 豚ひき肉, ひじき, たまご, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	七分つき米, こんにゃく, ごま油, 三温糖, 油, かたくり粉, じゃがいも, 白ごま	こぼろ, にんじん, しょうが, さやいんげん, 長ねぎ, ゆかり粉, だいこん, こまつな, キャベツ, えのきたけ, 小玉ずいか	596kcal
18 木	インド風 スープカレーライス	カチュンバ(インド風サラダ) 不思議な目玉焼き	牛乳	牛乳, 鶏肉, ひよこめ, 寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	七分つき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, 三温糖, 白砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, モロッコいんげん, マッシュルーム, チャッネ, トマト, きゅうり, レモン果汁, 黄桃缶	621kcal
19 金	バンバンジーの 冷やし中華	揚げたこ焼き お楽しみデザート	牛乳	牛乳, 鶏肉, ベーコン, たこ, フローズンヨーグルト	中華めん, 油, 三温糖, ごま油, ねりごま, 白ごま, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, かたくり粉, 小麦粉, 上新粉	にんじん, もやし, キャベツ, しょうが, 長ねぎ, きゅうり, 紅しょうが	638kcal

◎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。