



# 6月の給食こんだて表

令和4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)	ねつやちららになる (きレンジャー)	ちょうしととのえる (みどりレンジャー)	
1	水	ぶどうパン		ズッキーニとポテトのチーズやき ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・とりにく	ぶどうパン・あぶら・じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・コーン・ズッキーニ・パセリ・にんにく・セロリ・しょうが・にんじん・かぶ・トマトかん・こまつな	557 22.0
2	木	ジャンバラヤ		ごめこのコーンシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう・えび・とりにく・とうにゅう・ひじき・あおだいす	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・ごめこ・さとう	にんにく・たまねぎ・ビーマン・あかビーマン・にんじん・トマトかん・トマト・セロリ・マッシュルーム・コーンペースト・パセリ・キャベツ・もやし	602 23.1
3	金	チャブチエドン		いんげんサラダ くだもの（あまなつみかん）	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・エリンゲン・ほうれんそう・さやいんげん・モロッコいんげん・キャベツ・きゅうり・あまなつみかん	549 20.6
6	月	きんぴらごはん		まめあじのからあげ 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・みそ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・こんにゃく・ごま・こむぎこ・かたくりこ・じゃがいも	ごぼう・にんじん・だいこん・えのき・ねぎ・こまつな	544 25.7
7	火	ジャージャーめん		こまつなときゅうりのちゅうかあえ わかめポテト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・たきこみわかめ	むしちゅうかめん・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま・じゃがいも	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・だけのこ・にんじん・ほししいだけ・コーン・こまつな・きゅうり・もやし	552 25.7
8	水	ガパオライス		ひじきスープ くだもの（メロン）	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・ひじき・たまご・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ	ビーマン・あかビーマン・たまねぎ・しめじ・にんにく・にんじん・こまつな・メロン	604 25.3
9	木	うめわかごはん		ツナのたまごやき いなかじる	ぎゅうにゅう・たきこみわかめ・ツナ・たまご・とうふ	しちぶつきまい・ごま・さとう・こんにゃく・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ほししいだけ・さやいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな	530 20.9
10	金	ケロケロあげパン		ポークピーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう・うぐいすきなこ・だいす・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・ごめこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトかん・コーン・キャベツ	649 25.4
13	月	ごはん		いわしのあまみぞかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう・いわし・みそ・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・じゃがいも	しょうが・にんじん・たまねぎ・りんご・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな	665 31.0
14	火	チキンライス		とうにゅうチャウダー くだもの（かわちはんかん）	ぎゅうにゅう・とりにく・とうにゅう	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・コーンスター	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ビーマン・にんにく・パセリ・かわちはんかん	536 18.8
15	水	ちゅううかどん		だいすとこざかなのあげに しょうがきゅうり	にゅうさんきんいんりょう・いか・えび・ぶたにく・うすらたまご・だいす・かえりにぼし・こんぶ	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・さつまいも・ごま・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ほししいだけ・ちんげんさい・きゅうり	616 26.6
16	木	キムタクごはん 3の2リクエスト		あじのしょうゆこうじマヨやき こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう・ベーコン・あじ・ぶたにく・みそ	しちぶつきまい・あぶら・ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも・こんにゃく・ごま	ねぎ・つぼづけ・はくさいキムチ・かぶ・ごぼう・にんじん・ほうれんそう	530 17.6
17	金	だいすいりスパゲティミートソース		ゆでとうもろこし れいとうみかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・チーズ	スパゲティ・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・セロリ・マッシュルーム・トマトかん・パセリ・とうもろこし・れいとうみかん	569 25.9
20	月	ぶたどん		やさいのごまだれかけ くだもの（さくらんぼ）	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・しらたき・さとう・ごま	しょうが・ごぼう・たまねぎ・えのき・ほししいだけ・さやいんげん・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もやし・さくらんぼ	569 22.6
21	火	くろぎとうパン		さかなのオニオンソース やさいのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう・メルルーサ・ぶたにく・とうにゅう	くろぎとうパン・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがいも	たまねぎ・りんご・だいこん・にんじん・さやいんげん	540 29.7
22	水	ししじゅうしい		いかのねぎしおやき イナムドウチ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶ・いか・かまぼこ・なまあげ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・ごま・こんにゃく	ほししいだけ・しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん・だいこん・こまつな	520 21.7
23	木	こだいらなつやさいカレー 小平夏野菜カレーの日		ゆでえだまめ ブルーベリーいりミックスフルーツ	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	にんにく・しょうが・にんじん・セロリ・たまねぎ・なす・さやいんげん・トマト・えだまめ・パインかん・みかんかん・とうとうかん	655 19.6
24	金	マーぼーどうふどん		いとかんてんのサラダ くだもの（パレンシアオレンジ）	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ・レンズまめ・いとかんてん	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・だけのこ・ほししいだけ・にんじん・にら・キャベツ・もやし・きゅうり	585 24.2
27	月	ひじきすし ちらし寿司の日		かきたまじる くだもの（こだますいか）	ぎゅうにゅう・とうふ・ひじき・あぶらあげ・とうふ・たまご	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・ほししいだけ・えのき・ほうれんそう・ねぎ・こだますいか	526 19.4
28	火	ピザトースト 3年生社会科見学		とりにくのフォー だいすいりスパイシーポテト	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・とりにく	むえんしょくパン・あぶら・ごめこめん・じゃがいも	たまねぎ・マッシュルーム・ビーマン・にんじん・もやし・にら・みすな	612 25.8
29	水	ごはん		こんぶのつくだに ししゃものなんばんづけ カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう・こんぶ・ししゃも・ぶたにく	しちぶつきまい・さとう・ごま・あぶら・じゃがいも・はちみつ・かたくりこ	ねぎ・にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・ばんのうねぎ	572 21.9
30	木	なつかおりごはん		さばのしおやき とんじる	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・こんにゃく・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・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	569 29.1

(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しています。

