



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)	
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		こ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・あおだいず	しちぶつきまい・あぶら・ じゃがいも・こめこ・さと う	にんにく・たまねぎ・ピーマン・あか ピーマン・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・コーンペースト・パセリ・キャベ ツ・もやし	602 23.1
3	金	チャブチェどん		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・エリンギ・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 <div>6/4~10 歯と口の健康週間</div>	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・こ 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	むしゅうかめん・あぶ ら・さとう・かたくりこ こま・じゃがいも	にんにく・しょうが・ねぎ・たま ねぎ・たけのこ・にんじん・ほし しいたけ・コーン・こまつな・ きゅうり・もやし	552 25.7
8	水	ガバオライス		ひじきスープ くだもの(メロン) <div>ガバオ の日</div>	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	ピーマン・あかピーマン・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 いなかしる <div>卵の日</div>	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・こま・さ とう・こんにゃく・じゃが いも	たまねぎ・にんじん・ほししいた 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		ポークビーンズ コールスローサラダ <div>入梅</div>	ぎゅうにゅう・うぐいすき なこ・だいず・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・こめこ	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		いわしのあまみそがけ 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(かわちばんかん)	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 チ	にんじん・たまねぎ・マッシュ ルーム・ピーマン・にんにく・パ セリ・かわちばんかん	536 18.8
15	水	ちゅうかどん		だいずとこざかなのあげに しょうがきゅうり <div>生姜の 日</div>	にゅうさんぎんいんりょう ・いか・えび・ぶたに く・うすらたまご・だい ず・かえりにほし・こんぶ	しちぶつきまい・あぶら・ かたくりこ・さつまいも こま・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・ たまねぎ・たけのこ・はくさい・ ほししいたけ・ちんげんさい・ きゅうり	616 26.6
16	木	キムタクごはん <div>3の2リクエスト</div>		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・ こま	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	だいず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・ だいず・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) <div>さくらん ぼの日</div>	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・こま	しょうが・ごぼう・たまねぎ・え のき・ほししいたけ・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	くろざとうパン		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 ザ・ぶたにく・とうにゅう	くろざとうパン・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 イナムドゥチ <div>沖縄慰霊 の日</div>	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・ こま・こんにゃく	ほししいたけ・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 <div>小平夏野菜カレーの日</div>		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・おうとうかん	655 19.6
24	金	マーボーどうふどん		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・たけのこ・ほししいたけ・ にんじん・にら・キャベツ・もや し・きゅうり	585 24.2
27	月	ひじきずし <div>ちらし寿司 の日</div>		かきたまじる くだもの(こだますいか)	ぎゅうにゅう・とりにく・ 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・ほししいた 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 <div>3年生社会科見学</div>		とりにくのフォー だいず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・こめこめん・じゃがい も	たまねぎ・マッシュルーム・ピー マン・にんじん・もやし・にら・ みずな	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 <div>佃煮の日</div>	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・ こま・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・はんのうねぎ	572 21.9
30	木	なつのかおりごはん		さばのしおやき とんじる <div>夏越の祓</div>	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。

