



# 7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	金	たこめし 半夏生		にくどうふ キャベツのこんぶづけ	ぎゅうにゅう・たこ・あぶらあげ・ぶたにく・とうふ・こんぶ	しちぶつきまい・もちこめ・あぶら・さとう	にんじん・しめじ・ちんげんさい・ねぎ・にんにく・キャベツ・もやし・きゅうり	579 25.9
4	月	メキシカンライス		ポテトチャウダー くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう・ウィンナー・とりこ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・コーンスターチ・マカロニ	たまねぎ・にんじん・コーン・にんにく・マッシュルーム・パセリ・れいとうみかん	576 18.3
5	火	ごはん		じゃこピーマンふりかけ いかのバーベキューソース とりごぼうじる	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・おなか・いか・とりこ・みそ	しちぶつきまい・ごま・さとう・あぶら・じゃがいも・こんにゃく	ピーマン・しょうが・にんにく・りんご・レモン・ねぎ・ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな	548 27.7
6	水	あげパン 1の3リクエスト		チリコンカン こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・きんとときまめ	コッペパン・さとう・あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ・こんにゃく	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・ホールトマトかん・あかピーマン・キャベツ・こまつな・きゅうり	568 21.0
7	木	たなばたごはん 七夕が品		さばのみそやき たなばたじる	ぎゅうにゅう・とりこ・あぶらあげ・たまこ・さば・みそ・かまぼこ	しちぶつきまい・あぶら・さとう	にんじん・しいたけ・さやいんげん・しょうが・えのき・ねぎ・みずな	581 29.7
8	金	さけのトマトとうにゅうスバゲティ		フレンチサラダ バイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう・さけ・とうにゅう・クリームチーズ・たまこ・なまクリーム・ヨーグルト	スバゲティ・あぶら・さとう・こむぎこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり・コーン・レモン	637 26.1
11	月	タコライス		とうがんとたまこのスープ くだもの(こだますいか)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・とりこ・たまこ・とうふ	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・ホールトマトかん・レタス・にんじん・とうがん・こまつな・しめじ・こだますいか	632 26.6
12	火	マーボーなすどん		こまつなのおひたし フルーツかんでん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・レンズまめ・かんでんかん	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・にんじん・たけのこ・しいたけ・なす・キャベツ・こまつな・もやし・みかんかん・バインかん・おうとうかん	566 19.1
13	水	ツナピラフ		こめこのカルル(こえびのスープ) えだまめ	ぎゅうにゅう・ツナ・ベーコン・えび・なまクリーム	しちぶつきまい・あぶら・こめこ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・あさつき・トマト・ピーマン・オクラ・えだまめ	593 24.6
14	木	わかめごはん		きびなごのからあげ なつやさいのとんじる	ぎゅうにゅう・だきこみわかめ・きびなご・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・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・とうがん・モロッコいんげん・えのき・ねぎ	545 22.9
15	金	こめパン		こだいらかぼちゃのグラタン みずなとコーンのスープ	ぎゅうにゅう・とりこ・チーズ・ベーコン	こめパン・あぶら・こむぎこ・バター・パンこ・ほろさめ・かたくりこ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・かぼちゃ・パセリ・セロリ・みずな・コーン	561 18.0
19	火	とうにゅうたんたんうどん		すのもの 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・わかめ	うどん・あぶら・ねりこ・ま・ごま・さとう・じゃがいも・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・きゅうり・もやし	549 25.2
20	水	カレーライス 4の3リクエスト		きりぼしだいこんのサラダ リザーブデザート (みかんシャーベットorもちクリームアイス)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおだいず	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう・もちクリームアイス	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・きりぼしだいこん・だいこん・きゅうり・コーン・みかんシャーベット	706 17.7

(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。

クイズの正解率No1のクラスに給食リクエスト券をプレゼントしています。4月の1位は「ご飯料理」、5月の1位は「パン料理」をリクエストしてもらいました。

## リザーブデザート ・みかんシャーベット or もちクリームアイス

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いました。



