



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)	ちょうしづととのえる (みどりレンジャー)	
1 金	たこめし	半夏生	MILK	にくどうる キャベツのこんぶつけ	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・もちごめ・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		MILK	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・ウインナー・とりにく	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・コーンスター・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		MILK	じゃこピーマンぶりかけ 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・おかか・いか・とりにく・みそ	しちぶつきまい・ごま・さとう・あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ・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		MILK	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・あかびマン・キャベツ・こまつな・きゅうり	568 21.0
7 木	たなばたごはん 		MILK	さばのみそやき たなばたじる	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・たまご・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パゲティ		MILK	フレンチサラダ ベ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・たまご・なまクリーム・ヨーグルト	スパゲティ・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		MILK	とうがんとたまごのスープ くだもの(こだますいか)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・とりにく・たまご・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	マーぼーなすどん		MILK	こまつなのおひたし フルーツかんてん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・レンズまめ・かんてんかん	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・もし・みかんかん・パイんかん・とうかん	566 19.1
13 水	ツナピラフ		MILK	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・ビーマン・オクラ・えだまめ	593 24.6
14 木	わかめごはん		MILK	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・たきこみわかめ・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		MILK	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・とりにく・チーズ・ベーコン	こめパン・あぶら・こむぎこ・バター・パンこ・はるさめ・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		MILK	すのもの いももち	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・ねりごま・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		MILK	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・あおいたず	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決めました。



