



献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
** 7月1日(木)~2日(金)は定期考査のため給食はありません **										
5	月		味噌バターラーメン ジャンボぎょうざ 冷凍みかん	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 白いりごま 米ぬか油 有塩バター	にんじん こまつな にら	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし とうもろこし ねぎ 冷凍みかん	エネルギー 818 kcal たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 3.1 g
6	火		タコライス もずくスープ 石垣島の冷凍パイ	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐	牛乳 粉チーズ もずく	米 はいが米 生ワントンの皮	なたね油 米ぬか油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ ねぎ えのきたけ 冷凍パイ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g
7	水		ゆかりごはん オクラの肉巻きフライ ゆで野菜 七夕汁	豚肩ロース 星型かまぼこ かつお節	牛乳	米 小麦粉 パン粉 そうめん	なたね油	ゆかり粉 オクラ にんじん こねぎ	キャベツ	エネルギー 774 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 2.9 g
8	木		とうもろこしごはん 鯖の竜田揚げ ツナきゅうり 夏野菜の田舎汁	さば切身 ツナ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも	なたね油 ごま油	かぼちゃ にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり もやし とうがん ねぎ	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 2.8 g
9	金		ミルクパン ハニーマスタードチキン コーンポテト 夏野菜のミネストローネ	鶏もも切り身 ベーコン短冊 いんげん豆	牛乳	ミルクパン はちみつ じゃがいも マカロニ きび砂糖	有塩バター 米ぬか油	にんじん トマト パセリ	レモン セロリー とうもろこし にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ しょうが	エネルギー 771 kcal たんぱく質 32.4 g 食塩相当量 3.1 g
12	月		ごはん 大根と生揚げのピリ辛煮 中華風たまごスープ	生揚げ 豚ももコマ 豚ばらコマ 鶏ももコマ たまご	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	さやいんげん チンゲンサイ	だいこん しめじ 玉ねぎ J-ツクリム缶詰 しょうが	エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 2.3 g
13	火		ししじゅうしい ゴーヤーチャンプルー サターアランダギー	豚ばらコマ 木綿豆腐 豚ももコマ たまご かつお削り節	牛乳 きざみ昆布	米 きび砂糖 プレミックス粉 黒砂糖	米ぬか油 なたね油	にんじん にら	しょうが にがうり キャベツ	エネルギー 835 kcal たんぱく質 31.4 g 食塩相当量 2.4 g
14	水		スパゲティ地中海ソース ビーンズナゲット 大澤農園の 蒸しとうもろこし	ベーコン千切り いか むきえび 木綿豆腐 鶏ひき肉 大豆 いんげん豆	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ きび砂糖 かたくり粉	オリーブ油 なたね油	にんじん パセリ トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー とうもろこし	エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.9 g 食塩相当量 2.6 g
15	木		ヒピンバ キムチスープ 小玉スイカ	豚ひき肉 油揚げ たまご 赤みそ 豚ばらコマ 木綿豆腐	牛乳	米 きび砂糖	白いりごま ごま油 米ぬか油	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく ぜんまい もやし はくさい キムチ キャベツ しめじ ねぎ すいか	エネルギー 777 kcal たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 2.9 g
16	金		雑穀ごはん あじフライ 大根ときゅうりのピリ辛和え 冬瓜スープ	まあじ 鶏ももコマ	牛乳	米 黒米 あわ きび アマランサス 小麦粉 パン粉 かたくり粉	なたね油 ごま油	にんじん こねぎ	きゅうり 大根 とうがん えのきたけ しょうが セロリー	エネルギー 797 kcal たんぱく質 30.7 g 食塩相当量 2.4 g
19	月		ターメリックライス バターチキンカレー 豆のハニーレモンサラダ フルーツパンチ	鶏むね肉 ひよこ豆 いんげん豆 あずき	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米 きび砂糖 はちみつ 上白糖	米ぬか油 有塩バター オリーブ油	トマト缶 さやいんげん にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ もやし キャベツ レモン みかん缶 もも缶 パイ缶	エネルギー 837 kcal たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 1.8 g

* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆今月の地産地消◆

にんにく・小松菜・とうもろこし・きゅうり
じゃがいも・はちみつ・トマト・大根

は、小金井産のものを使用する予定です。

◆旬の食材◆

オクラ トマト ピーマン にがうり
じゃがいも きゅうり にんにく しょうが とうがん
もずく 小玉スイカ パイナップル

を使用する予定です。

新鮮!おいしい!
栄養たっぷり!

◆給食費の引き落としについて◆

7月5日(月)に、7月分給食費(5,449円)の引き落としを行います。

前日までにゆうちょ銀行口座の残高をご確認の上、ご入金をお願いします。



裏面も
見てくださいね!