



献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる		黄色の食品 動く力になる		緑の食品 体の調子を整える		栄養価	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質		
3	月		ししじゅうしい ゴーヤーチャンプルー サーターアンダギー ★沖縄献立★	豚ばらコマ 木綿豆腐 豚ももコマ たまご かつお節	牛乳 刻み昆布 調理用牛乳	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 たんぱく質 食塩相当量	835 kcal 31.4 g 2.4 g	
4	火		ミルクパン ハーブチキン ジャーマンポテト 夏野菜のミネストローネ	鶏もも切り身 ウィンナー いんげん豆	牛乳	ミルクパン じゃがいも きび砂糖 シエルマカロニ	オリーブ油 米ぬか油	にんじん トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	779 kcal 33.1 g 3.1 g	
5	水		ビビンバ キムチスープ 大澤農園の 蒸しとうもろこし	豚ひき肉 油揚げたまご 豚ばらコマ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	米 きび砂糖	白いりごま ごま油 米ぬか油	ごまつな にんじん にら	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	819 kcal 32.3 g 2.9 g	
6	木		タコライス もずくスープ 石垣島の冷凍パイ ★沖縄献立★	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐	牛乳 粉チーズ もずく	米 はいが米 生ワンタンの皮	米ぬか油 なたね油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	770 kcal 28.0 g 2.1 g	
7	金		ゆかりごはん オクラの肉巻きフライ ゆで野菜 七夕汁 ★七夕献立★	豚肩ロース ちらしかまぼこ 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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	777 kcal 27.1 g 2.9 g	
10	月		しょうゆラーメン ジャンボ餃子	焼き豚千切り 豚ももコマ 豚ひき肉 白みそ	牛乳 わかめ	蒸し中華めん ぎょうざの皮 小麦粉 かたくり粉	ごま油 白いりごま なたね油	にんじん にら	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	775 kcal 29.0 g 3.1 g	
11	火		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 毎月11日は 箸の日	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	757 kcal 29.8 g 2.7 g	
12	水		スタミナ丼 のり塩ビーンズ	豚ももコマ 赤みそ 大豆	牛乳 あおのり	米 はいが米 きび砂糖 かたくり粉 じゃがいも	米ぬか油 なたね油	にんじん 青ピーマン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	793 kcal 33.0 g 1.8 g	
13	木		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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	774 kcal 29.5 g 2.3 g	
14	金		スパゲティ地中海ソース ビーンズナゲット 冷凍みかん	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	781 kcal 34.4 g 2.3 g	
18	火		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	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	795 kcal 30.7 g 2.3 g	
19	水		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 クリーム	米 きび砂糖 はちみつ 上白糖	米ぬか油 バター オリーブ油	トマト缶 さやいんげん にんじん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	838 kcal 30.1 g 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◆

小松菜・とうもろこし・きゅうり・大根・じゃがいも
にがうり・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ
は、小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆

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
パイナップル を使用する予定です。



◆給食費の引き落としについて◆

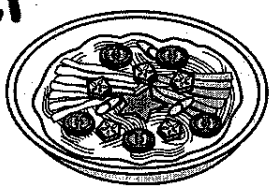
7月5日(水)に、7月分給食費(5,449円)の引き落としを行います。

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。

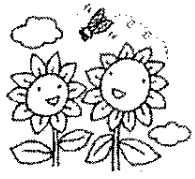
7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、

もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!



裏面も
見てくださいね!