



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				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	
1	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 鶏むねコマ たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	さやいんげん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ ぶなしめじ 刈-ﾄﾝ缶 しょうが	789 kcal 30.0 g 2.3 g
2	火		しょうゆ-ｸ ジャンボ餃子	豚肩ロース 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 米油 なたね油	にんじん なら	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ	775 kcal 29.0 g 3.1 g
3	水		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 <b>★小金井産とうもろこし★</b>	さば 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	757 kcal 29.8 g 2.7 g
4	木		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 かまぼこ	牛乳 粉チーズ もずく	米 はいが精米 生ワントンの皮	米油 なたね油	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 えのきたけ ねぎ パイナップル	778 kcal 28.9 g 2.5 g
5	金		ゆかりごはん オクラの肉巻きフライ ゆで野菜 / セタ汁 <b>★七夕献立★</b>	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	キャベツ	777 kcal 27.1 g 2.9 g
8	月		スタミナうどん とうもろこしのかき揚げ フローズンヨーグルト	かつお節 豚ももコマ	牛乳 ﾌｰｽﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	冷凍うどん 三温糖 小麦粉	米油 白いりごま なたね油	にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	728 kcal 31.4 g 2.6 g
9	火		ごはん ししゃもの唐揚げ もやし炒め いものおづけぱと(青森)	豚もも千切り 豚ももコマ 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも	米 かたくり粉 じゃがいも	なたね油 米油	にんじん	しょうが もやし 白菜 生しいたけ ごぼう ねぎ	776 kcal 29.8 g 2.7 g
10	水		スタミナ丼 のり塩ビーンズ	豚ももコマ 赤みそ 大豆(国産、乾)	牛乳 あおのり	米 はいが精米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 なたね油	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	792 kcal 33.0 g 1.8 g
11	木		ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー サーターアンダギー <b>毎月11日は☆箸の日☆</b>	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 三温糖 プレミックス粉 黒砂糖	米油 なたね油	にんじん なら	しょうが ながり キャベツ	819 kcal 30.1 g 2.3 g
12	金		ピピンバ 春雨スープ 黒蜜きな粉白玉	豚ひき肉 油揚げ たまご きな粉	牛乳	米 三温糖 はるさめ 白玉団子 黒砂糖	白いりごま ごま油 米油	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 干しぜんまい もやし ねぎ 干し椎茸 白菜	839 kcal 28.9 g 2.5 g
16	火		ソフトフランス なすとポテトのミートグラタン 夏野菜のミネストローネ	豚ひき肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	ﾌﾞﾗﾝｽﾞ じゃがいも マカロニ 三温糖 小麦粉	なたね油 米油 有塩バター	にんじん トマト缶 トマトパセリ	なす 玉ねぎ にんにく セロリー ズッキーニ キャベツ しょうが	816 kcal 30.6 g 2.9 g
17	水		ごはん あじフライ ピリ辛きゅうり 冬瓜スープ	あじ背開き 鶏むねコマ	牛乳	米 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 とうがん えのきたけ しょうが セロリー	793 kcal 30.8 g 2.3 g
18	木		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	鶏肉むね肉 ひよこ豆 いんげん豆 あずき	牛乳 ヨーグルト クリーム	米 三温糖 はちみつ 上白糖	米油 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 ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン もも缶 パイナップル缶	826 kcal 29.9 g 1.8 g

\* 食材料の都合で献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。

◆今月の小金井産食材◆

トマト・キャベツ・なす・大根・にんじん・玉ねぎ  
じゃがいも・きゅうり・かぼちゃ・青ピーマン  
ズッキーニ・はちみつ

◆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・しょうが・にんにく・とうがん・もずく  
パイナップル



今月の献立紹介

今月は、今が旬の夏野菜をたっぷり使った献立にしました。  
夏野菜には、ほてった体を冷ましてくれる栄養があります。  
暑くなると、食欲が落ちてきてしまいがちなので、食の進む料理や  
味つけも意識しています。しっかり食べて栄養をとり、暑さに  
負けない身体づくりをしましょう。

- 3日 小金井の大澤農園さんから届くとうもろこしが登場します。
- 4日 沖縄献立です。ジューシーな石垣島産パイナップルも提供します。
- 5日 七夕献立です。断面が星形になるオクラの肉巻きフライと、  
夜空に見立てた汁物を用意します。
- 8日 旬のとうもろこしのかき揚げに初挑戦します！
- 11日 沖縄献立第2弾。沖縄料理は、「長生きの料理」ともいわれます。
- 12日 黒蜜きな粉白玉に初挑戦します！お楽しみに。

◆給食費の引き落としについて◆

7月5日(金)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。