



7月 予定献立表



令和5年度

小金井市立東中学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	○	☆半夏生献立☆ たこめし	和風卵焼き 野菜のからし風味 なめこ汁	牛乳,まだこ,油揚げ 鶏ひき肉,干ひじき たまご,木綿豆腐,赤みそ 白みそ,こんぶ	★じゃがいも 米,しらたき なたね油,上白糖,ごま油	★こまつな にんじん,玉葱,もやし,しょうが なめこ,ねぎ	754 kcal 34.8g
4火	○	ごはん	麻婆なす トック入りたまごスープ 小玉すいか	牛乳,豚ひき肉,赤みそ 鶏もも肉,たまご	★じゃがいも 米,なたね油 三温糖,ごま油 かたくり粉,トック	★なす にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら ほうれんそう,玉葱,小玉すいか	892 kcal 28.6g
5水	○	☆沖縄県メニュー☆ ししじゅうしい	焼きししゃも ゴーヤチャンプルー もずくスープ 石垣島産冷凍ティータピイン	牛乳,豚ばら肉,刻み昆布 ししゃも,豚もも肉 木綿豆腐,たまご かつお削り節,沖縄もずく	米,なたね油	★こまつな しょうが,にがうり,もやし はくさい,にんじん,ねぎ 冷凍パイ	790 kcal 32.5g
6木	○	ミルクパン	ルバーブといちごのジャム 鶏肉のレモンパッパー焼き チーズポテト ミニトマトスープ	牛乳,鶏もも肉,粉チーズ いんげんまめ ベーコン	★じゃがいも ミルク,グラニュー糖 オリーブ油 なたね油	★ミニトマト ★ルバーブ ★たまねぎ いちご,レモン,にんにく にんじん,キャベツ,パセリ	781 kcal 31.6g
7金	○	☆七夕献立☆ ちらし寿司	七夕汁 きらきらポンチ 	牛乳,油揚げ,むきえび たまご,刻みのり 鶏もも肉,木綿豆腐 寒天	米,三温糖,白いりごま 上白糖,なたね油 かたくり粉,そうめん	にんじん,干し椎茸,かんぴょう さやえんどう,ねぎ,オクラ みかん缶,パイ缶,もも缶	771 kcal 30.2g
10月	○	ごはん	じゃことしそのふりかけ カレー肉じゃが きゅうりともやしの和え物	牛乳,ちりめんじゃこ 豚ばら肉,油揚げ	★じゃがいも 米,白いりごま,オリーブ油 しらたき,なたね油 三温糖,ごま油	★きゅうり にんにく,しそ葉,にんじん 玉葱,さやいんげん,もやし	792 kcal 23.6g
11火	○	磯の香りごはん	あじフライ 野菜炒め 夏野菜の田舎汁 冷凍みかん	牛乳,あおのり,わかめ あじ,たまご,生揚げ 赤みそ,白みそ	★じゃがいも 米,小麦粉,パン粉(生) パン粉(乾燥),なたね油	キャベツ,もやし,にんじん にら,にんにく,しょうが 日本かぼちゃ,とうがん ねぎ,冷凍みかん	803 kcal 32.4g
12水	○	スパゲティシーフード トマトソース	温野菜サラダ ルバーブとクリームチーズの パリパリ揚げ	牛乳,いか,むきえび ベーコン,粉チーズ クリームチーズ	スパゲティ,なたね油 オリーブ油,小麦粉 無塩バター,上白糖 春巻きの皮,グラニュー糖	★ルバーブ 玉葱,にんじん,にんにく トマト缶詰,パセリ,キャベツ ブロッコリー,とうもろこし レモン	871 kcal 31.0g
13木	○	☆小金井市産とうもろこし☆ ごはん	豆腐のチゲ煮 春雨サラダ 蒸しとうもろこし	牛乳,豚もも肉,木綿豆腐 赤みそ	米,ごま油,なたね油 緑豆はるさめ,上白糖	★とうもろこし はくさいキムチ漬け,はくさい にら,ねぎ,にんにく,しょうが キャベツ,にんじん,もやし さやいんげん	796 kcal 33.7g
14金	○	黒砂糖パン	ピーマンの肉詰め こぶきいも 桃太郎ゴールドと夏野菜のスープ	牛乳,豚ひき肉 鶏もも肉,ベーコン いんげんまめ	★じゃがいも パン粉(生),オリーブ油 マカロニ	★たまねぎ ★トマト(桃太郎ゴールド) 青ピーマン,パセリ,セロリー にんじん,えだまめ とうもろこし	778 kcal 32.9g
18火	○	とうもろこし バターじょうゆごはん	魚のしょうが風味焼き なすの味噌炒め 村雲汁 バレンシアオレンジ	牛乳,さば,豚ひき肉 赤みそ,木綿豆腐 たまご	米,有塩バター,上白糖 なたね油,三温糖 かたくり粉	★とうもろこし ★なす ★こまつな しょうが,ねぎ,もやし にんじん,バレンシアオレンジ	878 kcal 38.5g
19水	○	☆セレクト給食☆ 夏野菜のカレーライス	和風サラダ セレクトデザート	牛乳,鶏もも肉 アイスクリーム	★じゃがいも 米,なたね油,小麦粉 有塩バター,上白糖 白いりごま	★なす ★ズッキーニ ★きゅうり 玉葱,にんにく,しょうが,りんご セロリー,西洋かぼちゃ 赤ピーマン,キャベツ,にんじん みかんシャーベット,ももゼリー	932 kcal 22.1g

献立紹介

7月の献立には、小金井市産の夏野菜をたくさん取り入れています♪
新鮮で栄養たっぷりな地場野菜！農家さんに感謝していただきましょう。



3日(月)半夏生献立 たこめし

7月2日は「半夏生」といい、夏至から数えて11日目にあたる日です。この日までに
田植えを終わらせるのが良いとされていて、関西では「たこの足のよう、大地にしっかり
と根付きますように」と豊作への願いをこめて、たこを食べる風習があります。

13日(木)蒸しとうもろこし

今年も大澤農園さんが、小金井市内の小中学校全校分のとうもろこしを育てて
くださっています！「おひさまコーン」という甘みの強い品種です。お楽しみに♪



※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★印の食材は、小金井市産のものを使用します。

◆お知らせ◆

7月5日(水)に7月分の給食費5,449円を引き
落とします。
前日までに、ご入金をお願いいたします。