



7月 予定献立表



令和6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
1月	○	ごはん	いかフライ 野菜炒め さつま汁	牛乳、いか、たまご 鶏もも肉、木綿豆腐 赤みそ、白みそ	★じゃがいも 米、小麦粉、パン粉(乾燥) パン粉(生)、なたね油 板こんにゃく	★だいこん ★ごまつな りよくとうもろやし、にんじん にら、にんにく、しょうが ごぼう、ねぎ、キャベツ	778 kcal 30.8g
2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	878 kcal 28.6g
3水	○	かしわパン	かぼちゃコロッケ ゆで野菜 トマトスープ	牛乳、豚ひき肉 クリーム、おから たまご、いんげんまめ ベーコン	★じゃがいも マカリカ、なたね油 じゃがいも、有塩バター 小麦粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、なたね油	★トマト 玉葱、西洋かぼちゃ、にんじん パセリ、キャベツ	772 kcal 25.4g
4木	○	☆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 沖縄県産パイナップル	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、沖縄もずく 鶏もも肉	米、なたね油	★ごまつな しょうが、にがうり、もやし はくさい、にんじん、ねぎ、ゴーヤ パイナップル	772 kcal 32.8g
5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、むぎえび 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 ぶどうゼリー	にんじん、干し椎茸 かんぴょう(乾)、さやえんどう ねぎ、オクラ、みかん缶、パイン缶 もも缶	771 kcal 30.2g
8月	○	夏のスパゲティ	コーンと野菜のサラダ カレーとクリームチーズのパン揚げ	牛乳、豚もも肉 ベーコン クリームチーズ	スパゲティ、オリーブ油 有塩バター、なたね油 上白糖、春巻きの皮 クラニュー糖、小麦粉	★トマト ★なす ★きゅうり ★ルバーブ にんにく、玉葱、とうもろこし にんじん、さやいんげん キャベツ、レモン	807 kcal 24.9g
9火	○	磯の香りごはん	あじフライ もやしのソテー 夏野菜の田舎汁 バレンシアオレンジ	牛乳、あおのり、わかめ あじフライ、たまご ポークハム、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 じゃがいも	もやし、にんじん 日本かぼちゃ、とうがん ねぎ、バレンシアオレンジ	810 kcal 34.2g
10水	○	ごはん	じゃことしそふりかけ カレー肉じゃが ピリ辛きゅうり	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 じゃがいも、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	801 kcal 23.5g
11木	○	黒砂糖パン	ピーマンの肉詰め こふきいも 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)、じゃがいも オリーブ油、マカロニ	★桃太郎ゴールドトマト 青ピーマン、玉葱、パセリ セロリー、にんじん、えだまめ とうもろこし	779 kcal 32.9g
12金	○	☆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 にんじん、もやし、さやいんげん キャベツ	796 kcal 33.7g
16火	○	親子丼	田舎汁 手づくりみたらし団子	牛乳、鶏もも肉、たまご 油揚げ、赤みそ、白みそ 絹ごし豆腐	★じゃがいも 米、三温糖、じゃがいも なたね油、白玉粉、上白糖 かたくり粉	★だいこん 玉葱、糸みつば、ごぼう にんじん、ねぎ、ほうれんそう	932 kcal 33.2g
17水	○	とうもろこしバター じょうゆごはん	鯖の塩麹焼き こんにゃくのきんぴら かきたま汁 沖縄県産パイナップル	牛乳、さば、豚もも肉 鶏もも肉、木綿豆腐 たまご	米、有塩バター、なたね油 板こんにゃく、三温糖 白いりごま、かたくり粉	とうもろこし、にんじん さやいんげん、ねぎ ほうれんそう、パイナップル	814 kcal 37.4g
18木	○	☆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	★ズッキーニ ★なす ★きゅうり 玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ りんご、セロリー、西洋かぼちゃ 赤ピーマン、にんじん りんごジャベット みかんジャベット	887 kcal 23.0g



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す。

12日(金)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♪

18日(木)セレクトデザート
パナアイスクリーム・りんごシャーベット・みかんシャーベットの中から事前
一つ選びます♪保健給食委員さんが集計します。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(金)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。