



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 ★こまつな りょくとうもろやし、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 小玉ずいか	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 小玉ずいか	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	★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、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、ジャーマン みかん、シャーベット	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にご覧いただけます♪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。