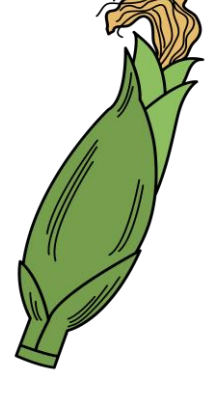




7月 予定献立表



令和7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 たんばく質
1火	○	油麩井 (宮城県の郷土料理)	田舎汁 パインアップル	牛乳, 鶏もも肉, 笹かまぼこ たまご, 油揚げ, 赤みそ 白みそ	★じゃがいも 米, 仙台麩, 三温糖 かたくり粉 なたね油	★だいこん 玉葱, にんじん, ぶなしめじ さやいんげん, ごぼう, ねぎ ほうれんそう, パイナップル	828 kcal 29.5 g
2水	○	かしわパン	かぼちゃコロケ ゆで野菜 ミニトマトスープ	牛乳, 豚ひき肉, クリーム おから, たまご いんげんまめ(乾) ベーコン	★じゃがいも マーガリンパン, なたね油 有塩バター 小麦粉, パン粉(生) パン粉(乾燥), 米ぬか油	★ミニトマト 玉葱, 西洋かぼちゃ, キャベツ にんじん, パセリ	772 kcal 25.4 g
3木	○	ごはん	じゃことしそのふりかけ 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, 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 23.5 g
4金	○	☆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	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 糸削り節, 沖縄もずく 鶏もも肉	米, なたね油	★ゴーヤ ★こまつな しょうが, もやし はくさい, にんじん ねぎ	750 kcal 32.5 g
7月	○	☆七夕献立☆ ちらし寿司	七夕汁 フルーツゼリーパンチ 	牛乳, 油揚げ, おきえび たまご, 刻みのり 鶏もも肉, 木綿豆腐	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 はちみつレモンゼリー	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, パインアップル缶	798 kcal 31.2 g
8火	○	ごはん	麻婆なす トック入りたまごスープ	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	845 kcal 28.1 g
9水	○	☆小金井市産とうもろこし☆ ごはん	豆腐チゲ 中華サラダ 蒸しとうもろこし 	牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐 赤みそ	米, 普通はるさめ(乾) なたね油, ごま油, 上白糖	★きゅうり ★とうもろこし にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, はくさい はくさいキムチ漬け, チンゲンサイ ねぎ, にら, キャベツ, もやし さやいんげん	758 kcal 30.4 g
10木	○	夏のスパゲティ	コーンと野菜のサラダ 手作りちんすこう	牛乳, 豚もも肉, ベーコン	スパゲティ, オリーブ油 有塩バター, なたね油 上白糖, 小麦粉	★トマト ★なす ★きゅうり にんにく, 玉葱, キャベツ とうもろこし, にんじん さやいんげん	756 kcal 23.7 g
11金	○	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	牛乳, あおのり わかめ, あじ, 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	もやし, にんじん, 日本かぼちゃ とうがん, ねぎ	792 kcal 33.7 g
14月	○	ごはん	いかのチリソース 中華スープ	牛乳, いか, 大豆 鶏もも肉, 木綿豆腐 たまご	★じゃがいも 米, かたくり粉, 米粉 なたね油, 上白糖 ごま油	★こまつな にんにく, しょうが, ねぎ にんじん, 玉葱	811 kcal 36.0 g
15火	○	黒砂糖パン	ピーマンの肉詰め こぶきいも 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	★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	782 kcal 33.1 g
16水	○	とうもろこし バターじょうゆごはん	鯖の塩麴焼き 野菜のカレー炒め さつま汁	牛乳, さば, 鶏もも肉 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	★じゃがいも 米, 有塩バター, なたね油 三温糖 板こんにゃく	★だいこん ★こまつな とうもろこし, もやし, キャベツ にんじん, 青ピーマン, ごぼう ねぎ	764 kcal 30.1 g
17木	セレクトドリンク	☆セレクト給食☆ 夏野菜のカレーライス	わかめサラダ	コーヒー牛乳, 鶏もも肉 生わかめ	★じゃがいも 米, なたね油, 小麦粉 有塩バター 上白糖	★なす ★きゅうり ★ズッキーニ 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 とうもろこし, みかんジュース りんごジュース	766 kcal 17.8 g

献立紹介
6月に引き続き、7月の献立にも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の地場野菜！農家さんに感謝していただきましょう。

9日（水）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♪

17日（木）セレクトドリンク
みかんジュース・りんごジュース・コーヒー牛乳の中から事前に1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
給食当番の際には、マスクのご持参をお願いいたしま
す。また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯と
アイロンがけのご協力をお願いいたします。