



7月 予定献立表



令和4年度

小金井市立小金井第二小学校

日	主食	牛乳	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 金	★ はんげしょうこんだて 半夏生献立★ たこめし	○	にくだんご 肉団子と とうがん 冬瓜のスープ しおだいず のり塩大豆	牛乳,だこ,油揚げ,豚肉 大豆,あおのり	米,なたね油,かたくり粉	にんじん,しょうが とうがん,こまつな,みつば	603 kcal 30.5 g
4 月	はいが 胚芽パン	○	さけ 鮭のラビゴットソース イタリアンサラダ ABCスープ	牛乳,さけ,ベーコン	胚芽パン,かたくり粉 小麦粉,オリーブ油,三温糖 上白糖,なたね油,ABCマカロニ	トマト,玉葱,パセリ,キャベツ にんじん,とうもろこし アスパラガス,にんにく セロリー,ねぎ	601 kcal 29.7 g
5 火	いそ かお 磯の香りごはん	○	ししゃものから揚げ やさいいた 野菜炒め みそしる 味噌汁	牛乳,あおのり 炊き込みわかめ,ししゃも 豚肉,もずく,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,白いりごま かたくり粉,なたね油	しょうが,にんにく キャベツ,にんじん もやし,ねぎ	638 kcal 26.0 g
6 水	はいが 胚芽ごはん	○	カレー肉じゃが くき 茎わかめのごまだれサラダ	牛乳,豚肉,油揚げ くきわかめ	米,胚芽米,しらたき じゃがいも,なたね油 三温糖,白いりごま,上白糖	にんじん,玉葱,さやいんげん キャベツ,とうもろこし	638 kcal 18.3 g
7 木	★ たなぼたこんだて 七夕献立★ あなごめし	○	たなぼたじる 七夕汁 キラキラポンチ	牛乳,あなご,刻みのり かまぼこ,木綿豆腐,寒天	米,三温糖,そうめん	さやえんどう,にんじん,ねぎ ぶどう缶,パインアップル缶 黄桃缶,りんごジュース	624 kcal 23.3 g
8 金	★ こがねいさん 小金井産とうもろこし★ ジャージャン めん 麵	○	ワンタンスープ む 蒸しとうもろこし	牛乳,豚肉,大豆,赤みそ 八丁みそ,テンメンジャン	蒸し中華めん,なたね油 三温糖,かたくり粉 ごま油,ワンタン	にんにく,にんじん,玉葱 ねぎ,にら,たけのこ,干し椎茸 しょうが,こまつな,はくさい もやし,とうもろこし	641 kcal 25.5 g
11 月	★ ひ はしの日★ ごはん	○	さかな 魚の三味焼き こん こんにゃくのピリ辛炒め なつやさい 夏野菜の田舎汁	牛乳,さば,白みそ 豚肉,生揚げ,赤みそ	米,三温糖,白いりごま 板こんにゃく,なたね油 じゃがいも	しょうが,ねぎ,にんじん さやいんげん,かぼちゃ とうがん	615 kcal 26.1 g
12 火	ごはん	○	まーぼー 麻婆なす ナムル れいとう 冷凍パイン	牛乳,豚肉,赤みそ	米,じゃがいも,なたね油 三温糖,ごま油,かたくり粉 上白糖	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,キャベツ,こまつな もやし,冷凍パイン	642 kcal 20.9 g
13 水	おやこどん 親子丼	○	みそしる 味噌汁 メロン	牛乳,鶏肉,たまご 生揚げ,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,三温糖	玉葱,糸みつば,こまつな ねぎ,メロン	680 kcal 29.0 g
14 木	★ おきなわけん きょうどりようり 沖縄県の郷土料理★ ししじゅうしい	○	ゴーヤチャンプルー こだま 小玉すいか	牛乳,豚肉,ほそめこんぶ 木綿豆腐,ウィンナー 豚肉,たまご,おかか	米,なたね油	しょうが,にんじん,にがうり エリンギ,黄ピーマン 赤ピーマン,すいか	606 kcal 22.7 g
15 金	ごはん	○	とうふ 豆腐のチゲ煮 ちゅうか 中華サラダ れいとう 冷凍みかん	牛乳,豚肉,木綿豆腐 コチュジャン,赤みそ	米,ごま油,なたね油,上白糖	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 きゅうり,キャベツ,にんじん もやし,さやいんげん,冷凍みかん	620 kcal 26.2 g
19 火	★ こがねい なつやさい 小金井の夏野菜★ こがねいなつやさい 小金井夏野菜の カレーライス	○	わふう 和風サラダ こだま 小玉すいか	牛乳,鶏肉	米,なたね油,小麦粉 有塩バター,じゃがいも 上白糖,白いりごま	玉葱,にんにく,しょうが セロリー,かぼちゃ,なす 赤ピーマン,ズッキーニ キャベツ,きゅうり,にんじん すいか	701 kcal 18.5 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

【給食費の引き落としについて】

7月の引き落としは1回目 5日（火）・2回目 20日（水）です。

1学期最後の引き落としになりますので、前日までに必ずご入金お願いいたします。

引き落とし金額は低学年4,369円・中学年4,726円・高学年5,066円です。

なお、8月は給食費の引き落としはありません。

