



# 7月 予定献立表



令和5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	I類キ たんぱく質
3月	磯の香りごはん	○	ししゃものかりん揚げ もやし炒め 味噌汁	牛乳,あおのり,わかめ,ししゃも 豚肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,かたくり粉 なたね油,黒砂糖,じゃがいも	もやし,にんじん こまつな,はくさい	630 kcal 26.5 g
4火	★小金井産とうもろこし★ ジャージャー麺	○	ワンタンスープ ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉,大豆 赤みそ,八丁みそ,鶏肉	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,ねぎ,にら たけのこ,干し椎茸,しょうが もやし,玉葱,チンゲンツアイ とうもろこし	641 kcal 25.2 g
5水	おやこどん 親子丼	○	味噌汁 メロン	牛乳,鶏肉,たまご わかめ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉 三温糖,じゃがいも	玉葱,系みつば こまつな,メロン	649 kcal 25.7 g
6木	★ピンクシャツデー★ チリビーンズライス	○	ピンクシャツデースープ こだま 小玉すいか	牛乳,豚肉,大豆 ベーコン	米,なたね油 上白糖,白玉粉	にんにく,しょうが,セロリー 玉葱,にんじん,マッシュルーム トマト缶,ビート,ほうれんそう すいか	707 kcal 24.4 g
7金	★七夕献立★ あなごめし	○	七夕汁 キラキラポンチ	牛乳,あなご,のり,かまぼこ 木綿豆腐,寒天	米,三温糖,そうめん ぶどうカットゼリー	さやえんどう,にんじん,ねぎ みかん缶,パイナップル缶 黄桃缶,りんごジュース	629 kcal 23.2 g
10月	★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,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	638 kcal 24.3 g
11火	★はしの白★ 玄米ごはん	○	麻婆なす ナムル 冷凍パイ	牛乳,豚肉,赤みそ	米,玄米,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	640 kcal 21.0 g
12水	胚芽ごはん	○	魚の三味焼き ひじきと大豆の炒め煮 夏野菜の田舎汁	牛乳,さけ,白みそ,ひじき 油揚げ,大豆,生揚げ,赤みそ	米,胚芽米,三温糖 白いりごま,なたね油 糸こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,にんじん かぼちゃ,とうがん,こまつな	616 kcal 29.6 g
13木	★セレクトデザート★ 胚芽ごはん	○	豆腐のチゲ煮 中華サラダ セレクトデザート	牛乳,豚肉,木綿豆腐,赤みそ アイスクリーム	米,胚芽米,ごま油,なたね油 上白糖,シャーベット	はくさいキムチ,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,ざやいんげん	704 kcal 27.8 g
14金	★小金井の夏野菜★ 小金井夏野菜の カレーライス	○	和風サラダ 冷凍みかん	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,こまつな,にんじん 冷凍みかん	721 kcal 19.0 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(水)・2回目 20日(木)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をお願いいたします。

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。

