



7月予定献立表



令和7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初 たんぱく質
1 火	ゆかりごはん	○	いかのかりんあげ シャキシャキ和え 夏野菜の田舎汁	牛乳,いか,大豆,生揚げ 白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,ごま油,じゃがいも	ゆかり粉,しょうが 切干しだいこん,こまつな もやし,にんじん,きゅうり かぼちゃ,とうがん,ねぎ	625 kcal 24.7 g
2 水	★ 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 沖縄もずく汁	牛乳,豚肉,ほそめこんぶ 木綿豆腐,ウィンナー たまご,おかか,鶏肉 もずく	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,ねぎ はくさい,えのきだけ	646 kcal 25.9 g
3 木	むぎ 麦ごはん	○	カレー肉じゃが 味噌汁	牛乳,豚肉,油揚げ 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,大麦,しらたき じゃがいも,なたね油 三温糖	にんじん,玉葱,さやいんげん こまつな,ねぎ	596 kcal 20.6 g
4 金	★ こがねいさん 小金井産とうもろこし★ キムタクごはん	○	肉団子スープ ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉,ベーコン	米,なたね油 かたくり粉,はるさめ	はくさいキムチ,たくあん しょうが,にんじん,はくさい ほうれんそう,ねぎ 干し椎茸,とうもろこし	593 kcal 22.8 g
7 月	★ たなばたこんだて 七夕献立★ ごもくずし 五目寿司	○	七夕汁 七夕ポンチ	牛乳,油揚げ,たまご むぎえび,刻みのり 木綿豆腐	米,三温糖,なたね油,そうめん ぶどうカットゼリー	にんじん,干し椎茸 かんぴょう,さやえんどう オクラ,ねぎ,りんご缶 パイン缶,黄桃缶 りんごジュース	596 kcal 19.7 g
8 火	★ とちぎけん きょうどりようり 栃木県の郷土料理★ いそ 磯の香りごはん	○	ししゃもの南蛮漬け もやし炒め かんぴょうの卵とじ	牛乳,あおのり,わかめ ししゃも,豚肉,たまご	米,かたくり粉 なたね油,三温糖	ねぎ,もやし,にんじん かんぴょう,にら	581 kcal 25.1 g
9 水	★ こがねいさん 小金井産トマト★ 夏のスパゲティ	○	ボイル野菜 手作りチョコチップケーキ	牛乳,豚肉,ベーコン 豆腐,たまご	スパゲッティ,オリーブ油 なたね油,上白糖,小麦粉 バター,チョコチップ,粉糖	にんにく,玉葱,トマト なす,もやし,キャベツ にんじん,きゅうり とうもろこし	651 kcal 20.5 g
10 木	★ はしのひ はしの白・ 鳥取県の郷土料理★ むぎ 麦ごはん	○	魚の三味焼き ひじきと大豆の炒め煮 じゃぶ汁	牛乳,さば,白みそ 干ひじき,油揚げ 大豆,鶏肉,赤みそ	米,大麦,三温糖,白いりごま なたね油,糸こんにゃく さといも,板こんにゃく	しょうが,ねぎ,にんじん だいこん,ごぼう,はくさい こまつな,ぶなしめじ	644 kcal 28.8 g
11 金	げんまい 玄米ごはん	○	豆腐のチゲ煮 わかめのサラダ	牛乳,豚肉,木綿豆腐 赤みそ,わかめ	米,玄米,ごま油 なたね油,上白糖	はくさいキムチ,はくさい にら,ねぎ,にんにく しょうが,キャベツ,にんじん もやし,こまつな	580 kcal 25.7 g
14 月	★ こがねいさん 小金井産のなす★ げんまい 玄米ごはん	○	麻婆なす ナムル	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	614 kcal 20.7 g
15 火	きな粉揚げパン	○	ポークビーンズ 小玉すいか	牛乳,きな粉 豚肉,大豆	コッペパン,なたね油 上白糖,じゃがいも	セロリー,玉葱,にんじん トマト缶,パセリ,すいか	598 kcal 23.6 g
16 水	★ こがねいさん なつやさい 小金井産の夏野菜★ 夏野菜のカレーライス	ドセ リンク クト	茎わかめのごまだれサラダ	鶏肉,くきわかめ コーヒー牛乳	米,なたね油,小麦粉 バター,じゃがいも 白いりごま,上白糖	みかんジュース りんごジュース,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 にんじん,とうもろこし	634 kcal 13.1 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。