



7月の予定献立



令和5年度

小金井第三小学校

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	1人分 - たんぱく質
3月	ごはん	○	のり佃煮 ねぎとしょうがの厚焼き卵焼き 大根おろし煮 とん汁	刻みのり,たまご,豚もも,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,牛乳	米,三温糖,なたね油,じゃがいも,板こんにゃく	ごねぎ,しょうが,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	609 kcal 24.7 g
4火	チキンライス	○	かぼちゃのポタージュースープ ビーンズナゲット	鶏もも,牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,いんげんまめ,大豆,たまご	米,なたね油,有塩バター,かたくり粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,西洋かぼちゃ	694 kcal 24.6 g
5水	冷やし五目うどん	○	魚の竜田揚げ ツナとわかめのサラダ 冷凍りんご	油揚げ,まさば,生わかめ,まぐろ缶詰,牛乳	うどん,かたくり粉,なたね油,ごま油,三温糖	ぶなしめじ,にんじん,ねぎ,しょうが,だいこん,りんご,レモン	593 kcal 25.1 g
6木	とれたてとうもろこしメニュー			木綿豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ,鶏もも,牛乳	米,はいが精米,なたね油,ごま油,かたくり粉	たけのこ,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,にら,にんにく,しょうが,もやし,セロリー,とうもろこし	620 kcal 24.1 g
7金	七夕献立			うなぎ,たまご,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳	米,三温糖,なたね油	さやいんげん,こまつな,にんじん,メロン	569 kcal 23.8 g
10月	きびごはん	○	厚揚げとぶたにくのみそ炒め 五目中華スープ	豚もも,生揚げ,鶏もも,なると,牛乳	米,きび,三温糖,なたね油	しょうが,青ピーマン,キャベツ,にんじん,干し椎茸,たけのこ,きくらげ,はくさい,チンゲンツァイ	580 kcal 24.9 g
11火	小金井はしの日			まさば,ちりめんじゃこ,おかか,鶏もも,木綿豆腐,牛乳	米,はいが精米,三温糖,さといも,こんにゃく,なたね油	こまつな,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	593 kcal 26.2 g
12水	沖縄メニュー			豚ばら,刻み昆布,豚もも,ポークハム,木綿豆腐,たまご,もずく,牛乳	米,なたね油,三温糖	しょうが,にんじん,にがうり,えのきたけ,ねぎ,パイナップル	577 kcal 20.8 g
13木	ココア揚げパン	○	夏野菜とぶたにくのトマトスープ 小金井ブルーベリーいりヨーグルト	豚もも,ヨーグルト,牛乳	コッペパン,上白糖,オリーブ油,グラニュー糖	ズッキーニ,玉葱,黄ピーマン,なす,にんにく,トマト缶詰,セロリー,ブルーベリー,レモン	550 kcal 19.2 g
14金	ゆかりごはん	○	ししゃもの南蛮漬 粉吹き芋 田舎汁	ししゃも,生揚げ,白みそ,赤みそ,牛乳	米,かたくり粉,なたね油,三温糖,じゃがいも,白いりごま	しそ葉,ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん	619 kcal 24.2 g
18火	夏やさいカレー	○	やさいサラダ フルーツパンチ	豚もも,牛乳	米,はいが精米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,はちみつ,ごま油,三温糖,星形ゼリー・サイダー	セロリー,玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,なす,青ピーマン,西洋かぼちゃ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,もも(缶詰),みかん(缶詰),パイナップル(缶詰)	720 kcal 19.0 g
19水	野菜たっぷりソースやきそば	セレクト	トック入りスープ のり塩大豆	豚もも,あおのり,大豆,牛乳	蒸し中華めん,なたね油,トック,ごま油,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,もやし,ねぎ,干し椎茸,はくさい	635 kcal 24.9 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。



おしらせ

☆給食費は7月5日に7月分を引き落とします。各学年の金額は下記のとおりです。

1・2年生 4,369円、 3・4年生 4,726円、 5・6年生 5,066円



こんげつのたべもの

6日 とれたてとうもろこしメニュー

この日には、小金井の大澤農園さんととれた、新鮮なとうもろこしが出来ます。お楽しみに。

7日 セタメニュー

七夕汁には、短冊の形に切った野菜や、天の川に見立てためんが入っています。七夕は季節の節目となる「五節句」の一つです。

季節の食べもの・・・ゴーヤ・ピーマン・とうもろこし・ズッキーニ・なす・きゅうり・メロン・ブルーベリー

小金井の野菜・・・とうもろこし・こまつな・にんじん・ピーマン・だいこん・ズッキーニ・なす・きゅうり・たまねぎ・にんにく・ブルーベリー