7月のこんだてひょう

家庭数

令和5年度

令和5年6月30日
小金井市立前原小学校

日／曜日		献立名	主な材料 赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 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／タンパク質
3 月	牛乳	★タコライス（沖縄県） レタスのスープ 冷凍みかん	牛乳,豚肉 ベーコン	米,なたね油 ワンタンの皮	にんじん,玉葱,青ピーマン 赤ピーマン,にんにく,キャベツ レタス,セロリ,みかん	643 21.4
4 火	牛乳	★とうもろこしご飯 ★さばの香味焼き じゃがいものきんぴら ★鶏ごぼう汁	牛乳,さば 鶏肉,豆腐 赤みそ,白みそ	米,さといも こんにゃく,ごま油 じゃがいも,ごま	とうもろこし,にら,玉葱 セロリ,にんじん,だいこん ごぼう,ねぎ	601 26.1
5 水	牛乳	キムタクご飯 ジャンボしゅうまい ザーサイのスープ	牛乳,豚肉 ベーコン,鶏肉 豆腐	米,なたね油 パン粉,三温糖 しゅうまいの皮	玉葱,しょうが,ねぎ,干し椎茸 にんじん,ザーサイ,はくさい もやし,にら,にんにく	678 27.9
6 木	牛乳	豆乳パン ★鶏肉のルバーブソース ★エリンギと野菜の炒めもの ★カレービーンズ	牛乳,鶏肉 大豆,豚肉 ベーコン	パン,かたくり粉 なたね油,上白糖 じゃがいも,三温糖	ルバーブ,レモン,エリンギ キャベツ,にんじん,セロリ にんにく,玉葱,しょうが	643 28.2
7 金	牛乳	＜ 七夕献立 ＞ 五目ちらし寿司 ★七夕汁 キラキラポンチ	牛乳,鶏肉 かまぼこ,えび たまご,のり	米,三温糖 なたね油,そうめん	にんじん,かんぴょう,絹さや きゅうり,りんご,パイン みかん,干し椎茸	648 28.1
10 月	牛乳	チキンピラフ 豆のトマトシチュー 果物（メロン）	牛乳,鶏肉 豚肉,大豆 ひよこまめ	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,小麦粉	ホールコーン,にんじん, いんげん,しょうが,にんにく 玉葱,ねぎ,メロン	653 25.6
11 火	牛乳	＜ はしの日献立 ＞ ご飯 白身魚のフライ ★野菜炒め ★なすのみそ汁	牛乳,豚肉 メルルーサ 油揚げ,豆腐	米,小麦粉,パン粉 なたね油	にんにく,にんじん,キャベツ もやし,なす,ねぎ	620 26.5
12 水	牛乳	★坦々つけめん ★肉みそたまご ★ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉 赤みそ,うずら卵 八丁みそ	中華めん,ごま ごま油,なたね油 三温糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ 万能葱,とうもろこし	753 31.2
13 木	牛乳	ご飯 韓国風肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳,豚肉 豆腐,わかめ 油揚げ,赤みそ	米,ごま,三温糖 ごま油,じゃがいも しらたき,なたね油	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,ねぎ,いんげん 赤ピーマン	626 22.1
14 金	牛乳	★かやくご飯 焼きししゃも ★キャベツのおかか炒め ★じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏肉 油揚げ,ししゃも おかか,わかめ	米,こんにゃく なたね油,三温糖 じゃがいも	にんじん,ごぼう,干し椎茸 キャベツ,玉葱,ねぎ	589 24.6
17 月		海の日				
18 火	牛乳	★夏野菜のカレーライス ★ボイル野菜 セレクトクレープ	牛乳,鶏肉	米,なたね油 小麦粉,三温糖 乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ	キャベツ,きゅうり,玉葱 にんじん,セロリ,青ピーマン 赤ピーマン,かぼちゃ,なす	745 19.4

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。（主な材料内の下線があるものが使用予定の食材）

【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。前日までに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。