

7月のこんだてひょう

家庭数

令和7年度

令和7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			エネルギー / タンパク質
			赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1 火	牛乳	〈はんげしょう こんだて 半夏生献立〉 たこめし(三重県) さばの塩焼き ★もやし炒め ★田舎汁	牛乳,まだこ,さば, 油揚げ,豚肉, 赤みそ,白みそ 生揚げ	米,なたね油, じゃがいも	にんじん,もやし, 青ピーマン,にんにく, だいこん,ねぎ	644 35. 4
2 水	牛乳	★ホイコーロー丼 ★わかめスープ 果物(柑橘:バレンシアオレンジ)	牛乳,豚肉,鶏肉 テンメンジャン, 赤みそ,生わかめ	米,なたね油, かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, 玉葱,キャベツ,ねぎ, 青ピーマン,赤ピーマン, バレンシアオレンジ	573 21. 8
3 木	牛乳	ごはん ★韓国風肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳,豚肉,油揚げ, 木綿豆腐, 生わかめ, 赤みそ,白みそ	米,白いりごま,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,さやいんげん, ねぎ,赤ピーマン	600 22. 6
4 金	牛乳	きなこ揚げパン ★ズッキーニのトマトスープ ★小松菜のサラダ	牛乳,きな粉, ベーコン	コッペパン,上白糖, なたね油,じゃがいも, 三温糖	にんにく,玉葱,にんじん, ズッキーニ,トマト,こまつな, キャベツ,きゅうり	582 19. 3
7 月	ジョア	〈たなばた こんだて 七夕献立〉 五目ちらし寿司 ★七夕汁 枝豆	ジョア,鶏肉,のり, 油揚げ,むきえび, かまぼこ,木綿豆腐, 腐,	米,おおむぎ,三温糖, なたね油,そうめん	にんじん,干し椎茸, かんぴょう,さやえんどう, きゅうり,えだまめ	528 25. 6
8 火	牛乳	おやこどん 親子丼 ★豆腐と小松菜のみそ汁 ★大根ときゅうりのピリ辛炒め	牛乳,油揚げ,卵, 木綿豆腐,鶏肉, 赤みそ,白みそ	米,なたね油,三温糖, かたくり粉,ごま油	玉葱,にんじん,干し椎茸, みつば,こまつな,ねぎ, きゅうり,だいこん	629 28. 0
9 水	牛乳	★タコライス(沖縄県) レタスのスープ ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉, 大豆ミート,鶏肉	米,おおむぎ, なたね油, ワンタンの皮	にんじん,青ピーマン, 赤ピーマン,にんにく,レタス, 玉葱,キャベツ,とうもろこし	609 21. 3
10 木	牛乳	カレーつけうどん のり塩大豆 冷凍みかん	牛乳,豚肉,大豆 ,あおのり	うどん,なたね油, かたくり粉	玉葱,にんじん,ねぎ, ほうれんそう,冷凍みかん	542 20. 4
11 金	牛乳	〈ひ こんだて はしの日献立〉 ごはん 白身魚のフライ 野菜のおかか炒め じゃがいものみそ汁	牛乳,メルルーサ, おかか,生わかめ, 赤みそ,白みそ 油揚げ,	米,小麦粉,パン粉 なたね油,じゃがいも	キャベツ,もやし, にんじん,玉葱,ねぎ	640 26. 2
14 月	牛乳	★マーボー丼 ★かきたまスープ きゅうりのごま塩炒め	牛乳,木綿豆腐, 豚肉,大豆ミート, 八丁みそ,鶏肉,卵	米,なたね油,,ごま油, かたくり粉, 白いりごま	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,干し椎茸,ねぎ, にら,こまつな,きゅうり	626 28. 0
15 火	牛乳	なすのミートソーススパゲティ ボイル野菜 果物(パイン:サンドルチェ)	牛乳,豚肉, 大豆ミート	スパゲッティ, なたね油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉葱,なす,キャベツ,もやし, きゅうり,パイン	645 23. 5
16 水	牛乳	ごはん ★ししゃものから揚げ ★小松菜の煮びたし ★キャベツのみそ汁	牛乳,ししゃも, 赤みそ,白みそ 油揚げ	米,米粉,かたくり粉, なたね油,三温糖	しょうが,にんにく,こまつな, にんじん,えのきたけ, キャベツ,玉葱,ねぎ	580 22. 2
17 木	牛乳	★夏野菜のカレーライス こんぶのサラダ セレクトアイス	牛乳,鶏肉, サラダこんぶ, アイスクリーム	米,なたね油,小麦粉, 乳なしマーガリン, ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,なす, にんじん,キャベツ,もやし, 青ピーマン,赤ピーマン, 西洋かぼちゃ,きゅうり	717 20. 8

※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)

今月の献立から

- 7/4(金) ズッキーニのトマトスープ
小金井産のズッキーニを使って、トマトベースのスープを作ります。スープの具となるにんにくや玉ねぎ、トマトも小金井産です。ズッキーニの見た目はきゅうりのようですが、実はかぼちゃの仲間の野菜です。
- 7/17(木) セレクトアイス
一学期最後のお楽しみ給食として、セレクトアイスを実施します。バニラアイスクリームかみかんシャーベットのどちらか1つを選んでもらいました。当日をお楽しみに。