

令和7年



7月 献立予定表



小金井市立南中学校

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	エネルギー たんぱく質
1 火	★半夏生献立★ スタミナうどん	○	たこ焼きポテト ヨーグルト 	牛乳, 豚肉, たこ, おおか, あおのり, ヨーグルト	冷凍うどん, なたね油, 三温糖, ごま油, じゃがいも, かたくり粉	キャベツ, もやし, にんじん, みずかけな, 冷凍ホールコーン, しょうが, にんにく, 万能ねぎ, しょうが(酢漬)	783 kcal 32.1 g
2 水	マーボー豆腐丼	○	中華スープ	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 大豆(国産・乾), 赤みそ, 鶏肉, なたね油	米, なたね油, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にら, しいたけ, ねぎ, にんじん, えのきたけ, もやし, こまつな	751 kcal 30.5 g
3 木	ごはん	○	さけフライ 煮浸し 豆腐団子みそ汁 	牛乳, さけ, さつま揚げ, 鶏肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, パン粉(乾燥), なたね油, 三温糖, かたくり粉	こまつな, にんじん, もやし, 玉ねぎ, しょうが, だいこん, キャベツ, ねぎ	831 kcal 37.0 g
4 金	チキンライス	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ パイと紅茶のマフィン	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ひよこめ(乾), たまご, 調製豆乳	米, かたくり粉, じゃがいも, なたね油, 三温糖, オリーブ油, マーガリン, 上白糖, 小麦粉, 粉糖	玉ねぎ, にんじん, グリーンピース(冷凍), キャベツ, とうもろこし(冷凍), もやし, こまつな, にんにく, パセリ, マッシュルーム, パイン	882 kcal 23.3 g
7 月	NEW ★七夕献立★ 天の川ごはん	○	七夕汁 フルーツパンチ 	牛乳, 豚肉, 油揚げ, たまご, 木綿豆腐, かまぼこ	米, 押麦, ごま油, 三温糖, なたね油, そうめん(乾), ブドウゼリー, レモンゼリー	しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, ねぎ, オクラ, みかん, パイン	801 kcal 29.0 g
8 火	枝豆とゆかりご飯	○	肉じゃが みそ汁 	牛乳, 豚肉, 揚げボール, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, なたね油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	えだまめ(冷凍), ゆかり粉, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えのきたけ, こまつな, ねぎ	749 kcal 29.7 g
9 水	★地場野菜★ 小金井産 とうもろこし ごはん 	○	さばの塩こうじ焼き もやしと水菜のおかか和え かきたま汁 	牛乳, さば, おおか, 木綿豆腐, たまご	米, オリーブ油, 有塩バター, 塩こうじ, なたね油, 三温糖, かたくり粉	とうもろこし, みずかけな, もやし, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	787 kcal 34.7 g
10 木	ジャージャー麺	○	トックスープ	牛乳, 豚肉, 大豆(国産・乾), 赤みそ, 鶏肉	蒸し中華めん, なたね油, かたくり粉, ごま油, トック	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), しいたけ, ねぎ, えのきたけ, にら, チンゲンツァイ, セロリー	785 kcal 29.8 g
11 金	★沖縄献立★ ししじゅうしい	○	ゴーヤチャンプル サーターアンダギー 	牛乳, 豚肉, 刻み昆布, ポークハム, 木綿豆腐, たまご, おおか, 絹ごし豆腐, 調理牛乳	米, もち米, ごま油, 三温糖, なたね油, 小麦粉, 黒砂糖,	しょうが, にがうり, にんじん, もやし	875 kcal 27.4 g
14 月	★小金井産とうもろこし★ ごはん	○	タコライスの具 ゆでキャベツ じゃがもろこし 	牛乳, 鶏肉, 大豆(国産・乾), ビザチーズ	米, なたね油, 三温糖, 米粉, じゃがいも, 有塩バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, トマト, キャベツ, とうもろこし(冷凍)	843 kcal 28.4 g
15 火	小金井産夏野菜 チキンカレー	○	クルトンのせサラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, はいが精米, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, はちみつ, 食パン, オリーブ油, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, 西洋かぼちゃ, なす, 青ピーマン, ズッキーニ, トマト, ねぎ, キャベツ, きゅうり, みずかけな	887 kcal 24.2 g
16 水	あぶたま丼	○	とうがんスープ 冷凍みかん 	牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚げ, 凍り豆腐,	米, はいが精米, 三温糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ, ごま油	玉ねぎ, とうがん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな, しょうが, 冷凍みかん	800 kcal 29.3 g
17 木	たまごとチーズの トースト 	セ レ ク ト	夏野菜のポトフ ハニーマスタードサラダ	たまご, ビザチーズ, ベーコン, 豚肉, ウィンナー	食パン, なたね油, はちみつ ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, オリーブ油,	玉ねぎ, パセリ, にんじん, キャベツ, セロリー 赤黄パプリカ, しょうが, きゅうり, 冷凍ホールコーン, ズッキーニ, もやし	751 kcal 26.8 g

*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

*今月は、小金井産のはちみつ、こまつな、ピーマン、ズッキーニ、トマト、たまねぎ、きゅうり、じゃがいも、とうもろこし、なすを給食に使用する予定です。



<今月の給食目標>



暑さに負けない食事を考えよう



<お知らせ>

●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。

給食当番の
お願い