

令和2年度7月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
1	水		ごはん（ふりかけ） メルルーサのチリソース ヤングコーンのサラダ（中華ドレッシング）	メルルーサ	精白米 片栗粉 米白絞油 きび砂糖 ごま油	しょうが にんにく ねぶかねぎ キャベツ にんじん ヤングコーン	551	20.3	
2	木		パインコッペパン スパイシーチキン ジャーマンポテト	鶏もも肉 ベーコン	パインパン ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん いんげん	522	26.7	
3	金		わかめごはん 鰯フライ（ソース） ほうれん草の胡麻和え（胡麻ドレッシング）	わかめ 鰯	精白米 薄力粉 パン粉 米白絞油 ごま きび砂糖	もやし ほうれん草 にんじん	636	21.2	●8日：行事食（七夕） 7月7日は七夕です。給食では、星形のマカロニを使って、「星形マカロニのサラダ」を提供します。
6	月		ぶどうコッペパン 鶏肉のトマトソース ツナポテト	鶏もも肉 ツナ	ぶどうパン 薄力粉 オリーブ油 きび砂糖 米白絞油 ジャがいも	にんにく たまねぎ トマト 缶詰 枝豆 にんじん	421	27.0	
7	火		ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き さつま揚げといんげんの炒め物	鶏もも肉 さつま揚げ	精白米 きび砂糖 ごま油 ごま	にんにく さやいんげん にんじん	503	25.5	
8	水		ココアコッペパン メンチカツ（ソース） 星形マカロニのサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	メンチカツ	ココアパン 米白絞油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん ホールコーン	464	15.8	
9	木		鮭ごはん 鶏の唐揚げ（2） 海藻サラダ（青じそドレッシング）	鮭フレーク 鶏もも肉 海藻ミックス	精白米 片栗粉 米白絞油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	556	24.4	●10日：世界の料理 （フランス「ラトゥイユ」） フランス南部に伝わる、夏野菜を使った煮込み料理です。給食では、なすやズッキーニなどの夏野菜にトマトや調味料を加えて煮込み、焼いた白身魚のソースにして提供します。
10	金		チーズコッペパン メルルーサのラトゥイユソース ウインナーとじゃが芋のソテー	メルルーサ ベーコン ウインナー	チーズパン 薄力粉 オリーブ油 きび砂糖 米白絞油 ジャがいも	にんにく たまねぎ トマト 缶詰 なす 黄ピーマン ズッキーニ キャベツ にんじん	410	29.5	
13	月		わかめごはん 豆腐ハンバーグのバーベキューソース ビーンズサラダ（ノンエッグマヨネーズ） 三色ゼリー※	わかめ 豆腐ハンバーグ ミックスビーンズ	精白米 米白絞油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 三色ゼリー	しょうが にんにく アップルソース キャベツ にんじん	633	14.1	※3月の臨時休業により提供できなかったゼリーを提供します。
14	火		ミルクコッペパン フライドチキン いんげんとツナのソテー	鶏もも肉 ツナ	ミルクパン 片栗粉 薄力粉 米白絞油	セロリ しょうが にんにく いんげん にんじん ぶなしめじ	447	25.8	
15	水		ゆかりごはん 鯖の唐揚げ いんげんのサラダ（青じそドレッシング）	鯖	精白米 片栗粉 米白絞油	キャベツ いんげん にんじん	618	21.3	
16	木		パインコッペパン 豆腐ウインナーのチリソース（2） 青のりポテト	豆腐ウインナー 青のり じゃこ	パインパン 米白絞油 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト ピューレー にんじん	526	18.7	
17	金		ごはん（ふりかけ） 鯖のみそ漬け焼き 小松菜の胡麻和え（胡麻ドレッシング）	鯖 白みそ	精白米 きび砂糖 ごま油	しょうが キャベツ もやし にんじん 小松菜	637	23.9	●30日：「パイン」 沖縄県石垣島産のパインを出します。沖縄県では、5月から8月頃に収穫されます。旬のパインの他にも、沖縄料理には、栄養たっぷりのゴーヤを使ったチャンプルーなど、暑さを乗り切る料理がたくさんあります。ぜひ、ご家庭でも試してみてください♪
20	月		ぶどうコッペパン 揚げ鶏のねぎソース（2） キャベツとベーコンのソテー	鶏もも肉 ベーコン	ぶどうパン 片栗粉 米白絞油 ごま油 きび砂糖	しょうが アップルソース ねぎ にんにく レモン キャベツ ホールコーン にんじん	477	22.4	
21	火		わかめごはん メルルーサのフライ（ソース） コーンサラダ（フレンチドレッシング）	わかめ メルルーサ	精白米 薄力粉 パン粉 米白絞油	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	595	21.8	
22	水		ミルクコッペパン ハンバーグのデミグラスソース ジャーマンポテト	ベーコン ハンバーグ	ミルクパン 米白絞油 きび砂糖 ジャがいも	マッシュルーム水煮 トマト ピューレー たまねぎ にんじん いんげん	486	22.5	
27	月		ゆかりごはん にんじんシューマイ（3） 青のりポテト	青のり にんじんシューマイ じゃこ	精白米 ジャがいも 米白絞油	たまねぎ にんじん	516	14.9	
28	火		黒砂糖コッペパン コロッケ（ソース） ひじきのサラダ（たまねぎドレッシング）	ほしひじき	黒砂糖パン コロッケ 米白絞油	枝豆 キャベツ にんじん	418	10.5	
29	水		ごはん（ふりかけ） 鯖の辛味ソース ひよこ豆のサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	鯖 ひよこ豆	精白米 米白絞油 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ホールコーン	637	24.1	
30	木		チョコチップ丸パン メルルーサのトマトソース きのこのソテー 冷凍パイン（生）	メルルーサ	チョコチップパン 薄力粉 オリーブ油 きび砂糖 米白絞油	にんにく たまねぎ トマト 缶詰 しょうが にんじん ぶなしめじ えりんぎ パイン キャベツ	463	22.5	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
31	金		ココアコッペパン フライドチキン キャベツとツナのソテー	鶏もも肉 ツナ	ココアパン 片栗粉 薄力粉 米白絞油	セロリ しょうが にんにく キャベツ にんじん アスパラガス	425	25.2	

* 七月の給食費引落日は、七月二十日（月）です。残高確認をお願いします。

* 都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。
* 学校により給食の実施日は異なります。

