

# 令和2年度7月予定献立表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小

Bコース：六小・七小・八小・九小・十小

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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
1	水		パインコッペパン スパイシーチキン ジャーマンポテト	とりももにく 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	393	21.8	
2	木		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(ちゅうかドレッシング)	メルルーサ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	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	439	17.0	
3	金		ぶどうコッペパン とりにくのトマトソース ツナポテト	とりももにく ツナ	ぶどうパン こむぎこ オリーブあぶら さとう あぶら ジャがいも	にんにく たまねぎ トマト えだまめ にんじん	323	22.1	<b>●7日:行事食(七夕)</b> ぎょうじしよく たなばた 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		わかめごはん あじフライ(ソース) ほうれんそうのごまあえ(ごまドレッシング)	わかめ あじ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	もやし ほうれんそう にんじん	490	16.4	
7	火		ココアコッペパン メンチカツ(ソース) ほしがたマカロニのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	メンチカツ	ココアパン あぶら 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	361	12.3	
8	水		ゆかりごはん とりにくのてりやき さつまあげといんげんのいためもの	とりももにく さつまあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんにく さやいんげん にんじん	399	21.2	
9	木		チーズコッペパン メルルーサのラタトゥイユソース ウインナーとジャがいものソテー	メルルーサ ベーコン ウインナー	チーズパン こむぎこ オリーブあぶら さとう あぶら ジャがいも	にんにく たまねぎ トマト なす きいろピーマン ブロッコリー キャベツ にんじん	322	22.9	<b>●9日:世界の料理</b> せかい りょうり (フランス「ラタトゥイユ」) 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		さけごはん とりのからあげ(2) かいそうサラダ(あおじそドレッシング)	さけフレーク とりももにく かいそうミックス	こめ かたくりこ あぶら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	438	20.0	
13	月		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	とりももにく ツナ	ミルクパン かたくりこ こむぎこ あぶら	セロリ しょうが にんにく いんげん にんじん ぶなしめじ	358	21.5	
14	火		わかめごはん はながたとうふ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) さんしょくゼリー※	わかめ とうふハンバーグ ミックスビーンズ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さんしょくゼリー	しょうが にんにく アップルソース キャベツ にんじん	506	10.9	※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。
15	水		パインコッペパン とうふウインナーのチリソース あおのりポテト	とうふウインナー あおのり ジャこ	パインパン あぶら ジャがいも	にんにく たまねぎ トマト ビューレー にんじん	401	14.2	
16	木		ゆかりごはん さばのからあげ いんげんのサラダ(あおじそドレッシング)	さば	こめ かたくりこ あぶら	キャベツ いんげん にんじん	493	17.9	
17	金		ぶどうコッペパン あげどりのねぎソース(2) キャベツとベーコンのソテー	とりももにく ベーコン	ぶどうパン かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	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	356	17.8	<b>●29日:「パイン」</b> おきなわけんいしがきまさん 沖縄県石垣島産のパイナップルを出します。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		ごはん(ふりかけ) さばのみそづけやき こまつなのごまあえ(ごまドレッシング)	さば しろみそ	こめ さとう ごま	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな	498	19.7	
21	火		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 あぶら さとう ジャがいも	マッシュルームみずに トマト ビューレー たまねぎ にんじん いんげん	357	16.6	
22	水		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	こめ こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	473	17.9	
27	月		くろぎとうコッペパン 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	くろぎとうパン コロッケ あぶら	えだまめ キャベツ にんじん	332	8.3	
28	火		ゆかりごはん シューマイ(2) あおのりポテト	あおのり シューマイ ジャこ	こめ ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん	428	12.8	
29	水		チョコチップまるパン メルルーサのトマトソース きのこのソテー れいとうパイン(なま)	メルルーサ	チョコチップパン こむぎこ オリーブあぶら さとう あぶら	にんにく たまねぎ トマト しょうが にんじん ぶなしめじ えりんぎ パイン キャベツ	385	19.0	
30	木		ごはん(ふりかけ) さばのからみソース ひよこまめのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	さば ひよこまめ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら 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	511	19.9	<b>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</b>
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	とりももにく ツナ	ココアパン かたくりこ こむぎこ あぶら	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	342	21.1	

\*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。

\*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。

※お知らせ: 今月から献立表の配布枚数が【児童数】から【家庭数】に変わります。また、8月の献立表は別途配付いたします。

