

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	
<b>7月</b> 										
1	木	○	ごはん すきやきふうに だいこんサラダ(わふうドレッシング) れいとうみかん(なま)	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく	こめ さとう	にんじん はくさい しらたき ねぎ だいこん キャベツ みかん	604	24.9	 <p><b>1日:『すき焼き風煮』</b> 豚肉を使用して、甘いしょうゆダレで味付けをしたすき焼き風の料理です。豚肉だけではなく、白菜、長ねぎなどの野菜や豆腐、しらたきなどが入っていて栄養満点です。</p> <p><b>6日:『七夕汁』</b> 7月7日は七夕です。給食では、タラのすり身で作った「おさかなめん」を天の川、「オクラ」と「お麩」を星に見立てた「七夕汁」を提供します。</p>  <p><b>郷土料理(沖縄県)</b> 12日: 『クファジュシー』 豚肉と昆布の入った炊き込みごはんです。</p> <p><b>『イナムドゥチ』</b> 盆や正月などのお祝い料理の一つで、豚肉、こんにゃく、かまぼこ、揚げなどが入った白みそ仕立ての汁です。</p> <p><b>『チャンプルー』</b> 沖縄の言葉で「まぜる」という意味で、豆腐や豚肉を使った野菜炒めです。</p> <p><b>旬の食材を使った献立</b> ●5日: 冬瓜汁 ●13日: 蒸しとうもろこし ●16日: 夏野菜カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ) ●その他 きゅうり、すいか、枝豆など</p>	
2	金	○	フライドチキンサンド(よこわり まるパン、フライドチキン) ミネストローネ すいか(なま)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ひよこまめ	まるパン じゃがいも かたくりこ あぶら	セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト マッシュルーム しょうが にんにく すいか	607	31.6		
5	月	○	たかなごはん とうがんじる さばのこうみやき かぼちゃのもの	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ とりももにく あぶらあげ さば	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	たかなづけ とうがん にんじん ほししいたけ チンゲンサイ にんにく かぼちゃ さやいんげん	613	28.6		
6	火	○	ゆかりごはん たなぼたじる さけのノンエッグマヨネーズやき こまつなとさつまあげのもの きらきらもち	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ とりさきみにく おさかなめん さけ さつまあげ	こめ おふ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう きらきらもち	にんじん オクラ こまつな	655	34.2		<b>★ラッキーにんじん「たなぼたじる」</b>
7	水	○	あさやきしょくパン(りんごジャム) ポークシチュー えだまめサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく	しょくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ くずこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマトピューレ キャベツ アップルソース レモン	574	24.1		
8	木	○	ごはん わかめスープ すぶた <b>New!</b> ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ ぶたももにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ さとう はるさめ	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん たけのこみずに ピーマン ほししいたけ もやし キャベツ	647	26.8		
9	金	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる のりからあげ(2) えのきサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ しるみそ あかみそ とりももにく	こめ かたくりこ あぶら	だいこん たまねぎ こまつな しょうが にんにく えのきたけ キャベツ にんじん	601	26.2		
12	月	○	クファジュシー イナムドゥチ とうふのチャンプルー れいとうパイン(なま)	きざみこんぶ ぶたももにく ぶたばらにく ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ あぶらあげ しるみそ ハム おしどうふ いりたまご	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ こんにゃく もやし エリンギ あかピーマン きいろピーマン にら パイン	648	32.8		
13	火	○	ミートソーススパゲティ アスパラガスサラダ(あおじそドレッシング) むしとうもろこし	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メープルシロップ さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレ アスパラガス はくさい とうもろこし	639	24.5		
14	水	○	ひじきごはん なめこのみそしる あじのなんばんづけ いんげんのピリからに	とりももにく ほしひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみそ しるみそ もめんどうふ あじ ぶたももにく さつまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	にんじん なめこ ねぎ しょうが たまねぎ いんげん こんにゃく	685	34.6		
15	木	○	チリドッグ(せわりコッペパン、 チリウインナー) ビーンズスープ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ とうふウインナー ハム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム にんにく トマトピューレ きゅうり	570	24.4		
16	金	○	ごはん なつやさいカレー キャベツとコーンのサラダ(フレンチドレッシング) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりももにく	こめ あぶら こむぎこ しらたまもち カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ピーマン にんじん なす かぼちゃ アップルソース トマトピューレ キャベツ ホールコーン りんごかん おうとうかん	687	21.0		
19	月	○	ごはん はるさめたんたんスープ ぶたにくのコチュジャンやき きゅうりともやしのサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ とうにゅう ぶたロースにく	こめ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん はくさい にら ねぎ きゅうり もやし	664	27.9		
<b>8月</b> 										
26	木	○	かしわパン あおだいずチャウダー メルルーサのオーロラソース <b>New!</b> あまなつかん	ぎゅうにゅう ベーコン あおだいずペースト とうにゅう メルルーサ	かしわパン じゃがいも かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ クリームコーンかん にんにく しょうが あまなつかん	595	27.5		
27	金	○	チンジャオロースどん(ごはん、 チンジャオロース) ワンタンスープ かいそうサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたももにく かいそうミックス	こめ あぶら ワンタンかわ さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこみずに ほししいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	608	27.0		
30	月	○	チリコンカンサンド(せわりコッ ペパン、チリコンカン) ポトフ パインかん・マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ぶたひきにく だいず	コッペパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ マスカットゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ パセリ パインかん	601	30.4		
31	火	○	ごはん とんじる いわしのかばやきふう ヤングコーンサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ ぶたももにく あぶらあげ もめんどうふ あかみそ しるみそ いわし	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ ヤングコーンかん	669	29.2		
*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。							月平均	627		28.0
							学校給食摂取基準	650	21-33	
*給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。										
<b>※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】へ変わります。</b>										

\*7月分の給食費引落し日は、8月2日(月)です。残高のご確認をお願いいたします。  
\*8・9月分の給食費引落し日は、9月30日(木)です。