

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
7月 										
1	木	○	フライドチキンサンド (横割り丸パン、フライドチキン) ミネストローネ すいか(生)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ひよこまめ	丸パン じゃがいも 片栗粉 米白絞油	セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶詰ダイス マッシュルーム しょうが にんにく すいか	757	39.8	<p>献立紹介</p> <p>5日:『すき焼き風煮』 豚肉を使用して、甘辛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>行事食(七夕)</p> <p>8日:『七夕汁』 7月7日は七夕です。給食では、タラのすり身で作った「おさかな麵」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>郷土料理(沖縄県)</p> <p>9日: 『クファージュシー』 豚肉と昆布の入った炊き込みごはんです。 『イナムドウチ』 盆や正月などのお祝い料理の一つで、豚肉、こんにやく、かまぼこ、油揚げなどが入った白みそ仕立ての汁です。 『チャンブルー』 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>旬の食材を使った献立</p> <p>●2日:冬瓜汁 ●12日:蒸しとうもろこし ●15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> <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>	
2	金	○	高菜ごはん 冬瓜汁 鯖の香味焼き かぼちゃの煮物	牛乳 かつお節 だし昆布 鶏もも肉 油揚げ さば	精白米 米白絞油 ごま油 片栗粉 きび砂糖	たかな漬 とうがん にんじん 干しいたけ チンゲンサイ にんにく かぼちゃ さやいんげん	781	36.6		
5	月	○	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ (和風ドレッシング) 冷凍みかん(生)	牛乳 焼き豆腐 豚肉	精白米 三温糖	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	754	31.0		
6	火	○	朝焼き食パン (りんごジャム) ポークシチュー 枝豆サラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 豚かた肉	食パン 米白絞油 じゃがいも きび砂糖 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ くず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ むき枝豆 キャベツ アップルソース レモン	716	29.9		
7	水	○	ごはん わかめスープ 酢豚 New! 中華サラダ (中華ドレッシング)	牛乳 鶏もも肉 わかめ 豚もも肉	精白米 米白絞油 ごま ごま油 片栗粉 きび砂糖 はるさめ	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん たけのこ水煮 ピーマン 干しいたけ もやし キャベツ	815	33.5		
8	木	○	ゆかりごはん 七夕汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 きらきら餅	牛乳 かつお節 だし昆布 鶏ささ身 おさかな麵 さけ さつま揚げ	精白米 麩 ノンエッグマヨネーズ 米白絞油 三温糖 きらきら餅	にんじん オクラ こまつな	818	44.0		★ラッキーにんじん「七夕汁」
9	金	○	クファージュシー イナムドウチ 豆腐のチャンブルー 冷凍パイ (生)	刻み昆布 豚もも肉 豚ばら肉 牛乳 かつお節 かまぼこ 油揚げ 白みそ ハム 押し豆腐 いら卵	精白米 精麦 強化米 米白絞油 きび砂糖 ごま油	しょうが にんじん 干しいたけ こんにやく もやし エリンギ 赤ピーマン 黄ピーマン にら パイン	818	41.7		
12	月	○	ミートソーススパゲティ アスパラガスサラダ (青じそドレッシング) 蒸しとうもろこし	豚ひき肉 牛乳	スパゲッティ 米白絞油 メープルシロップ 三温糖 薄力粉	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	816	31.0		
13	火	○	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 鶏の唐揚げ (2) えのきサラダ (和風ドレッシング)	牛乳 油揚げ かつお節 だし昆布 白みそ 赤みそ 鶏もも肉	精白米 片栗粉 米白絞油	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	758	33.1		
14	水	○	チリドッグ (背割りコッペパン、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)	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ 豆腐ウインナー ハム	コッペパン 米白絞油 三温糖 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	705	30.2		
15	木	○	ごはん 夏野菜カレー 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	牛乳 鶏もも肉	精白米 米白絞油 薄力粉 白玉もち 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 りんご缶 黄桃缶	863	26.0		
16	金	○	ひじきごはん なめこの味噌汁 鯨の南蛮漬 いんげんのピリ辛煮	鶏もも肉 ほしひじき 油揚げ 牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 あじ 豚もも肉 さつま揚げ	精白米 米白絞油 きび砂糖 片栗粉 薄力粉 ごま	にんじん なめこ ねぎ しょうが たまねぎ いんげん こんにやく	874	44.9		
19	月	○	ごはん 春雨坦々スープ 豚肉のコチュジャン焼き きゅうりともやしのサラダ (中華ドレッシング)	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆腐 豚肩ロース肉	精白米 米白絞油 三温糖 ごま はるさめ ごま油 きび砂糖 ラー油	にんにく しょうが にんじん はくさい たら ねぎ きゅうり もやし	843	35.5		
8月 										
26	木	○	チンジャオロース丼 (ごはん、チンジャオロース) ワンタンスープ 海藻サラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 鶏ひき肉 豚もも肉 海草ミックス	精白米 米白絞油 ワンタン皮 ごま油 きび砂糖 片栗粉	にんじん はくさい ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	764	33.7		
27	金	○	栞パン 青大豆チャウダー メルルーサのオーロラソース New! 甘夏缶	牛乳 ベーコン 青大豆ペースト 豆乳 メルルーサ	栞パン じゃがいも 片栗粉 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ きび砂糖	にんじん たまねぎ クリームコーン缶 にんにく しょうが 甘夏缶	752	34.6		
30	月	○	ごはん 豚汁 鯖の蒲焼き風 ヤングコーンサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 かつお節 だし昆布 豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ いわし	精白米 米白絞油 薄力粉 片栗粉 きび砂糖 ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ キャベツ ヤングコーン	842	37.2		
31	火	○	チリコンカンサンド (背割りコッペパン、チリコンカン) ポトフ パイ缶・マスカットゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豚ひき肉 大豆	コッペパン じゃがいも 米白絞油 三温糖 薄力粉 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 パイ缶	759	37.9		
*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。							月平均	790		35.3
							学校給食摂取基準	830	27-42	

*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。