

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	
7月										
1	金	○	たこめし じゃがいもたまねぎのみそしる とりにくのごまやき えのきサラダ (たまねぎドレッシング)	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう あかみそ しるみそ かつおぶし さばぶし とりももにく	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし こまつな にんじん	559	34.9	行事食(半夏生) 1日:『たこめし』 半夏生は、7月2日頃から5日間をさします。この時期は、一部の関西地方ではたこを食べる習慣があります。 給食では、しょうゆやみりんなどの調味料で煮た「たこ」をごはんと混ぜて「たこめし」を作ります。	
4	月	○	ごもくうどん ちくわのいそべあげ (低中：1、高：2) キャベツのごまあえ (ごまドレッシング)	かつおぶし さばぶし だしこんぶ とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	さとう うどん あぶらこむぎこ ごま	しめじ にんじん ねぎ こまつな キャベツ いんげん もやし	615	28.8		
5	火	○	ぶたみそどん (ごはん、ぶたみそどんのぐ) キャベツとじゃこのいためもの パインかん・マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたももにく しるみそ あかみそ ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ あぶら さとう かつくりこ ごま マスカットゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ じゃこ キャベツ こまつな パインかんづめ	567	26.4		
6	水	○	えだまめごはん たなばたじる いかのおうごんあげ (2) New! くきわかめのきんぴら たなばたゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ とりももにく おさかなめん いか くきわかめ	こめ もちごめ ぶさとう かつくりこ あぶら ごまあぶら ごま たなばたゼリー	えだまめ にんじん おくら しょうが ごぼう	618	28.9	★ラッキーにんじん「たなばたじる」★	
7	木	○	ごはん とうがんじる マスのみそノンエッグマヨネーズ やき キャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とりももにく あぶらあげ マス しるみそ	こめ かつくりこ ノンエッグマヨネーズ	とうがん にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし キャベツ	520	28.6		
8	金	○	あさやきココアしよくパン トマトシチュー こまつなのソテー すいか (なま)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ベーコン	ココアパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	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 こまつな すいか	536	25.3	行事食(七夕) 6日:『七夕汁』	
11	月	○	ごはん わかめスープ ホキのチリソース こんにやくサラダ (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 ホキ	こめ あぶら ごま ごまあぶら かつくりこ さとう こんにやく	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	565	23.1	7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で作った「おさかな麺」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。	
12	火	○	クファージュシー イナムドゥチ とうふのチャンプルー れいとうみかん (なま)	きざみこんぶ ぶたかたにく ぶたばらにく ぎゅうにゅう ぶたももにく 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 いらたまご	こめ むぎきょうかまい あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ もやし エリンギ あかピーマン きピーマン じゃこ みかん	535	25.0		
13	水	○	ホットドック (せわりコッペパン、とうふウィンナーバーベキューソース) コーヒーミルク とうにゅうチャウダー ビーンズサラダ (かんきつドレッシング)	コーヒーミルク ベーコン とうにゅう とうふウィンナー ミックスビーンズ	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう かつくりこ	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース パセリ しょうが にんにく アップルソース キャベツ	569	22.6	郷土料理(沖縄県) 12日: 『クファージュシー』	
14	木	○	たかなごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ししやもフライ (2) (ソース) こんさいのもの	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 ししやも ぶたももにく	こめ あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ パン こ さとう	たかなづけ だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ	604	27.2	豚肉と昆布の入った炊き込みごはんです。 『イナムドゥチ』	
15	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 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 りんごかんづめ おとうかんづめ みかんかんづめ	586	19.9	ぼん しょうがつ いわ りょうり 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。	
19	火	○	ジャージャーめん (めん、にくみそ、きゅうりともやしのサラダ) むしとうもろこし	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かつくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし とうもろこし	664	31.4	『チャンプルー』 沖縄の言葉で「まぜる」という意味で、豆腐や豚肉を使った炒めものです。	
8月										
26	金	○	わかめごはん だいこんのみそしる ぶたにくのしょうがやき えだまめサラダ (わふうドレッシング)	たきこみわかめ ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし もめんどうふ あかみそ しるみそ ぶたロースにく	こめ さとう	だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	548	26.4		
29	月	○	マーボーどうふどん (ごはん、マーボーどうふ) かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング) あまなつかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく もめんどうふ あかみそ かいそうミックス	こめ あぶら かつくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん じゃこ ねぎ キャベツ きゅうり あまなつかんづめ	601	24.7	しゅん しょうがい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●7日:冬瓜汁 ●15日:夏野菜カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ) ●19日:蒸しとうもろこし ●その他 きゅうり、すいか、枝豆など	
30	火	○	ごはん とんじる さばのこうみやき いんげんとさつまあげのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたももにく かつおぶし あぶらあげ もめんどうふ しるみそ あかみそ さば さつまあげ	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ いんげん	603	32.3		
31	水	○	あさやきしよくパン ポトフ チリコンカン だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ぶたひきにく だいず	しよくパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ パセリ だいこん ホールコーン	558	30.6	★ラッキーにんじん「ポトフ」★	
*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	578	27.3	きゅうり、ひがしやまとしん じ ば 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*七月の給食費引落日は、八月一日(月)です。残高確認をお願いします。
*八・九月分の給食費引落日は、九月三十日(金)です。

