

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	○	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	<p>行事食(半夏生) 5日：『たこめし』 半夏生は、7月2日頃から の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 つくります。</p> <p>行事食(七夕) 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。</p> <p>郷土料理(沖縄県) 11日： 『クファジュシー』 ぶたにく こんぶ はい た こ 豚肉と昆布の入った炊き込 みごはんです。 『イナムドウチ』 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。 『チャンプルー』 おきなわ ことば 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。 旬の食材を使った献立 ●6日：冬瓜汁 ●14日：夏野菜カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ) ●15日：蒸しとうもろこし ●その他 きゅうり、すいか、枝豆など</p>	
4	月	○	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 しろみそ あかみそ そ ちりめんじゃこ あ ぶらあげ	こめ あぶら さとう か たくりこ 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 たら キャベツ こ まつな パインかんづめ	567	26.4		
5	火	○	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 じゃがいも たまねぎ 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		
6	水	○	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 しろみそ	こめ かたくりこ 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		
7	木	○	あさやきココアしょくパン 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		
8	金	○	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 ふ さとう かたくりこ 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」★										
11	月	○	クファジュシー イナムドウチ 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 しろ 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 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 たら みかん	535	25.0		
きょうどりょうり「おきなわけん」										
12	火	○	ホットドック(せわりコッペパン、 とうふウインナーバーベ 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 とうふウインナー 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 かたくりこ	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	23.1		
13	水	○	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 かたくりこ 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		
14	木	○	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 おうと	586	19.9		
15	金	○	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 かたくりこ 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		
19	火	○	たかなごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ししゃもフライ(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 しろみそ あかみ そ ししゃも 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		
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 しろみそ 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	○	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 しろみそ 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		
30	火	○	あさやきしょくパン 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	しょくパン 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」★										
31	水	○	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 かたくり こ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たら ねぎ キャベツ きゅうり あまなつかんづめ	601	24.7		
*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	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。九月分は、九月三十日(金)です。残高確認をお願いします。