

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	金	○	豚みそ丼 (ごはん、豚みそ丼の具) キャベツとじゃこの炒めもの パイン缶・マスカットゼリー	牛乳 豚もも肉 白みそ 赤みそ ちりめんじゃこ 油揚げ	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 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 根深ねぎ なら キャベツ こまつな パイナップル缶詰	721	32.9	きょうしゅく はんげしゅう 行事食(半夏生) 4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 作ります。	
4	月	○	たこめし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏肉の胡麻焼き えのきサラダ (玉 ねぎドレッシング)	たこ 油揚げ 牛乳 赤みそ 白みそ かつお節 さば節 鶏もも肉	精白米 三温糖 じゃがいも ごま ごま油	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし こまつな にんじん	701	44.2		
5	火	○	五目うどん ちくわの磯辺揚げ (2) キャベツの胡麻和え (胡麻ドレッ シング)	かつお節 さば節 だし昆布 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 ちくわ あおのり	三温糖 冷凍うどん 米白絞油 薄力粉 ごま	しめじ にんじん 根深ねぎ こまつな キャベツ いんげん もやし	777	35.9		
6	水	○	朝焼きココア食パン トマトシチュー 小松菜のソテー すいか (生)	牛乳 豚かた肉 ベーコン	ココアパン 米白絞油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 トマトピューレ こまつな すいか	681	31.5		
7	木	○	枝豆ごはん 七タ汁 いかの黄金揚げ (2) New! 茎わかめのきんぴら 七タゼリー	牛乳 かつお節 だし昆布 鶏もも肉 おさかな麺 いか くきわかめ	精白米 もち米 麩 三温糖 片栗粉 米白絞 油 ごま油 ごま 七タゼリー	枝豆 にんじん オクラ しょうが ごぼう にんじん	790	36.7	★ラッキー人参「七タ汁」★	
8	金	○	ごはん 冬瓜汁 マスのみそノンエッグマヨネーズ 焼き キャベツのおひたし (しょうゆ)	牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ マス 白みそ	精白米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	とうがん にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし キャベツ	661	36.3	行事食(七夕) 7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。	
11	月	○	ホットドック (背割りコッペパン、豆腐ウイン ナーバーベキューソース) コーヒーミルク 豆乳チャウダー ビーンズサラダ (柑橘ドレッシン グ)	コーヒー牛乳 ベーコン 豆乳 豆腐ウインナー ミックスビーンズ	コッペパン 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 片栗粉	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	764	30.2		
12	火	○	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 (中華ドレッシ ング)	牛乳 鶏もも肉 わかめ ホキ	精白米 米白絞油 ごま ごま油 片栗粉 三温糖 こんにやく	しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	708	29.2		
13	水	○	クファジュージー イナムドゥチ 豆腐のチャンプルー 冷凍みかん (生) 郷土料理「沖縄県」	刻み昆布 豚かた肉 豚ばら肉 牛乳 豚もも肉 かつお節 かまぼこ 油揚げ 白みそ ハム 押し豆腐 いり卵	精白米 精麦 強化米 米白絞油 三温糖 こんにやく ごま油	しょうが にんじん 干しいたけ もやし エリンギ 赤ピーマン 黄ピーマン なら みかん	667	30.9	きょうどりょうり おきなわけん 郷土料理(沖縄県) 13日: 『クファジュージー』 豚肉と昆布の入った炊き込 みごはんです。 『イナムドゥチ』 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。	
14	木	○	ジャージャー麺 (麺、肉みそ、きゅうりともやし のサラダ) 蒸しとうもろこし	豚ひき肉 赤みそ 牛乳	蒸し中華めん 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 きゅうり もやし とうもろこし	850	39.7		
15	金	○	高菜ごはん 大根と油揚げのみそ汁 ししやもフライ(2) (ソース) 根菜の煮物	牛乳 油揚げ かつお節 だし昆布 白みそ 赤みそ ししやも 豚もも肉	精白米 米白絞油 ごま油 ごま 薄力粉 パン粉 三温糖	たかな漬 だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ水煮	767	34.4		
19	火	○	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 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 りんご缶詰 黄桃缶 みか	737	24.5		
8月										
26	金	○	わかめごはん 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き 枝豆サラダ (和風ドレッシング)	炊きこみわかめ 牛乳 だし昆布 かつお節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 豚ロース肉	精白米 三温糖	だいこん にんじん 根深ねぎ しょうが たまねぎ 枝豆 キャベツ	691	33.1		
29	月	○	朝焼き食パン ポトフ チリコンカン 大根サラダ (玉ねぎドレッシン グ)	牛乳 ウインナー ベーコン 豚ひき肉 大豆	食パン じゃがいも 米白絞油 三温糖 薄力粉	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	704	38.7	★ラッキー人参「ポトフ」	
30	火	○	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐) 海藻サラダ (中華ドレッシング) 甘夏缶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 海藻ミックス	精白米 米白絞油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん なら 根深ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏缶	756	31.0		
31	水	○	ごはん 豚汁 鯖の香味焼き いんげんとさつま揚げの炒め物	牛乳 豚もも肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さば さつま揚げ	精白米 米白絞油 こんにやく 三温糖 ごま油 ごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ いんげん	766	41.1		
*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	734	34.4	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	830	27-42	

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

