

令和元年7, 8月予定献立表

Aコース: 一・二・三・四・五小
東大和市学校給食センター

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	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">7月</div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> </div> </div>										
1	月	○	ゆかりごはん けんちんじる いわしのかばやきふう えだまめサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ まいわし ゆかり	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう ごま ノンエッグマ ヨネーズ	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ だいこん ねぎ しょうが えだまめ キャベツ	722	25.2	<div style="text-align: center;"> 行事食(七夕) 5日: 『七夕汁』 7月7日は七夕です。 給食では天の川に見立てたそうめんと星形のお麩を使って七夕汁を作ります。 世界の料理 【イタリア】 3日: 『とうふワインナーのマリナラソース』 マリナラソースとは、 にんにくやオレガノがはいったトマトソースのことで、イタリア語で「船乗りの」という意味があります。イタリアの都市ナポリの船乗りがよく食べていたことによりこの名がつけました。 旬の食材 ●枝豆 1日: 枝豆サラダ ●とうもろこし 9日: とうもろこし ●なす・トマト・かぼちゃ・いんげん 16日: 夏野菜カレー ●その他 きゅうり、オクラ、すいかなど </div>	
2	火	○	ぶたみそどん(ごはん、ぶたみそどんのぐ) ワンタンスープ れいとうみかん(なま)	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたももにく しろみそ あかみそ	こめ あぶら ワンタンの かわ ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にら みかん	654	28.3		
3	水	○	ホットドッグ(せわりコッペパン、とうふウインナーのマリナラソース) ビーンズスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ミックス ビーゼンズ とうふウイン ナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ト マトピューレ いんげん	670	27.0		
4	木	○	ごもくごはん わかめのすましじる あじフライ(ソース) こまつなともやしのおひたし(しょうゆ)	とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし さ ばぶし だしこんぶ かつとわか かめ とうふ あじ	こめ あぶら さとう こ むぎこ パンこ	にんじん ごぼう たけのこ ほ ししいたけ ねぎ こまつな も やし	678	32.1		
5	金	○	ごはん たなばたじる とりにくのこうみやき きりぼしだいこんのいために たなばたゼリー	ぎゅうにゅう さばぶし かつ おぶし だしこんぶ とりささ みにく とりももにく さつま あげ	こめ そうめん ふ さと う ごまあぶら ごま あ ぶら たなばたゼリー	にんじん オクラ にんにく き りぼしだいこん ほししいたけ いんげん	671	36.7		
8	月	○	あさやきココアしよくパン トマトシチュー いんげんのサラダ(たまねぎドレッシング) りんごかん	ぎゅうにゅう とりももにく	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 キャベツ いんげん りんご かん	638	24.2		
9	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) 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 ご まあぶら さとう かたく りこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ とうもろ こし きゅうり もやし	604	26.8		
10	水	○	ごはん ジョア(プレーン) なめこのみそしる いかなんぱんづけ(2) くきわかめのサラダ(わふうドレッシング)	はっこうにゅう だしこんぶ さばぶし かつおぶし あかみ そ しろみそ とうふ いかく きわかめ	こめ かたくりこ こむぎ こ あぶら さとう ごま	なめこ ねぎ しょうが たまね ぎ にんじん キャベツ	604	30.3		
11	木	○	たかなごはん にくじゃが もやしいたけ れいとうみかん(なま)	しらすぼし ぎゅうにゅう ぶ たかたにく ベーコン かつお ぶし	あぶら こめ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	たかなづけ たまねぎ にんじ ん こんにやく いんげん もや し みかん	641	22.3		
12	金	○	トマトチキンバーガー(よこわりまるパン、とりにくのトマトソースかけ) ABCスープ すいか(なま)	ぎゅうにゅう ベーコン とり ももにく	まるパン マカロニ あぶ ら こむぎこ オリーブあ ぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト すい か	595	29.9		
★ラッキーにんじん★(ABCスーフ)										
16	火	○	ごはん なつやさいカレー ビーンズサラダ(フレンチドレッシング) プルーン	ぎゅうにゅう ぶたももにく ミックスビーゼンズ	こめ あぶら こむぎこ メープルシロップ	にんにく しょうが たまねぎ いんげん 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 プルーン	707	22.2		
17	水	○	クファージュシー イナムドゥチ とうふのチャンプルー(おかか) れいとうパイ(なま) きょうどりょうり【おきなわけん】	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 しろ みそ ハム とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さと う きょうかまい ごまあ ぶら	しょうが にんじん ほししい たけ こんにやく もやし エリ ンギ あかピーマン きピーマ ン にら パイナップル	705	34.9		
18	木	○	ごはん じゃがいものみそしる さけのノンエッグマヨネーズ焼き こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう わかめ しろみ そ かつおぶし さばぶし さけ あかみそ	こめ じゃがいも ノン エッグマヨネーズ	ねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	635	29.0		
19	金	○	ごはん キャベツのスープ 手作りメンチカツ(ソース) ほうれんそうとコーンのサラダ(オニオンハーブドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とりももにく	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれん そう ホールコーン キャベツ	788	28.9		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">8月</div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> </div> </div>										
27	火	○	バーベキューチキンサンド(よこわりまるパン、とりにくのバーベキューソース) マカロニスープ ヤングコーンサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン	まるパン あぶら さとう シェルマカロニ	しょうが ねぎ にんにく アッ プルソース たまねぎ にんじ ん ホールコーン パセリ キヤ ベツ ヤングコーン	585	30.6		
28	水	○	ジャージャンとうふどん(ごはん、ジャージャンとうふ) はるさめスープ パイ・りんごかん	ぎゅうにゅう ぶたももにく あかみそ なまあげ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら は るさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ピー マン ねぎ りんごかん パイン かん	708	30.8		
29	木	○	じゃごごはん だいこんとあぶらあげのみそしる さばのこうみやき きゅうりとかいそうのサラダ(たまねぎドレッシング)	ちりめんじゃこ 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 か いそうミックス さば	こめ ごまあぶら ごま さとう	だいこん こまつな たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ にんにく しょうが	657	29.4		
30	金	○	あさやきしよくパン(りんごジャム) ビーンズシチュー キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひよこまめ ツナ	しよくパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ キャベツ アップルソース レモン	571	21.6		
*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	657	28.3	
							学校給食摂取基準	650	21- 33	
※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】に変わりますのでよろしくお願いたします。										

*七・八月分の給食費は七月二十二日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。