

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	
<b>7月</b>										
3	月	○	チキンサンド (よこわりりまるパン、とりにくのトマトソースがけ) ポトフ えだまめサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とりにく	まるパン じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトかん えだまめ	598	38.2	 行事食(七夕) 5日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 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」、デザートで「七夕ゼリー」を提供します。	
4	火	○	ごはん なつやさいカレー ハムとやさいのソテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ あぶら こむぎこ しらたまもち	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 りんごかんづめ みかんかんづめ キャベツ ほうれんそう	691	25.6	18日:「カオマンガイ」 鶏のスープで炊いたごはん に甘辛いタレがかかった蒸し鶏をのせた料理です。	
5	水	○	ゆかりごはん たなばたじる いかのおうごんあげ(2) ビーンズサラダ(たまねぎドレッシング) たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりささみ おさかなめん いか ミックスビーンズ	こめ ほしがたふ さとう かたくりこ あぶら たなばたゼリー	にんじん おくら キャベツ	635	29.8	世界の料理(タイ) 18日:「カオマンガイ」 鶏のスープで炊いたごはん に甘辛いタレがかかった蒸し鶏をのせた料理です。	
6	木	○	あさやきココアしょくパン トマトシチュー こまつなソテー あまなつかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ココアパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ レモンゼリー	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 キャベツ あまなつかんづめ	631	28.1	旬の食材を使った献立 ●4日:夏野菜カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ) ●冬瓜 7日:冬瓜汁 名前「冬」が付きませんが、実は夏が旬の野菜で、その95%が水分できています。 ●ピーマン	
7	金	○	ごはん とうがんじる マスのみそノンエッグマヨネーズ やきひじきのにももの	ぎゅうにゅう とりにく ます しろみそ ほしひじき あぶらあげ かつぶおし	こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	とうがん にんじん ほししいたけ チンゲンサイ えだまめ	583	30.6	●ピーマン	
10	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 とりにく わかめ ホキ かいそうミックス	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 もやし にんじん	602	23.5	8月28日:チンジャオロース ピーマンの味が苦手な人がかもしれませんが、縦切りにして火を通すことで、食べやすくなります◎ ●その他 きゅうり、枝豆など	
11	火	○	ホットドッグ(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) とうにゅうコーンチャウダー キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう とうふウィンナー	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーンかんづめ しょうが にんにく アップルソース えのきたけ キャベツ	620	27.6	★ラッキーにんじん「とうにゅうコーンチャウダー」★	
12	水	○	ぶたにくのみそいためどん(ごはん、キャベツとぶたにくのみそいため) ほうれんそうのおひたし(おかか、しょうゆ) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ かつぶおし	こめ あぶら さとう かたくりこ カクテルゼリー	ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ピーマン もやし ほうれんそう パインかんづめ おうとうかんづめ	618	25.7	8月28日:チンジャオロース ピーマンの味が苦手な人がかもしれませんが、縦切りにして火を通すことで、食べやすくなります◎ ●その他 きゅうり、枝豆など	
13	木	○	なめし すましじる ぶたにくとじゃがいものあまからあげ かいそうサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう わかめ もめんどうふ かまぼこ ぶたにく かいそうミックス	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	691	27.3	●ピーマン	
14	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) ちゅうかスープ	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	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 だいこん ほししいたけ ねぎ	637	33.2	●ピーマン	
18	火	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) はるさめスープ れいとうみかん(なま)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりだんご	こめ ごまあぶら あぶら りよくとうはるさめ	しょうが レモンかじゅう ねぎ はくさい にんじん みかん	619	29.4	●ピーマン	
19	水	○	ごはん なめこのみそしる あじのなんばんづけ いんげんのピリからに	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどうふ あじ ぶたにく さつまあげ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま こんにやく	なめこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん いんげん	611	29.4	●ピーマン	
<b>8月</b>										
28	月	○	チンジャオロースどん(ごはん、チンジャオロース) ワンタンスープ えのきサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく	こめ あぶら ワンタン ごまあぶら さとう かたくりこ	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 ほししいたけ ピーマン えのきたけ キャベツ もやし	591	23.5	●その他 きゅうり、枝豆など	
29	火	○	ナン キーマカレー ウィンナーとやさいのソテー フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウィンナー ヨーグルト	ナン あぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマトかん アップルソース マンゴチャツネ キャベツ ホールコーン みかんかんづめ りんごかんづめ パインかんづめ おうとうかんづめ	717	33.5	●その他 きゅうり、枝豆など	
30	水	○	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 こまつなとさつまあげのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ さば さつまあげ	こめ ごまあぶら あぶら さとう	だいこん たまねぎ しめじ にんにく にんじん こまつな	582	29.0	●その他 きゅうり、枝豆など	
31	木	○	マーボーどうふどん(ごはん、マーボーどうふ) きゅうりとわかめのサラダ(こうみしおドレッシング) りんごかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく もめんどうふ あかみそ わかめ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら カクテルゼリー	にんにく しょうが にんじん たら ねぎ きゅうり キャベツ りんごかんづめ	628	25.5	●その他 きゅうり、枝豆など	
*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	628	28.7	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	

\*七月分の給食費引落日は、七月三十一日(月)です。残高確認をお願いします。なお、八・九月份の給食費引落日は、十月二日(月)です。

ひとくちメモ  
行事食(七夕)   
5日:『七夕汁』  
『七夕ゼリー』  
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」、デザートで「七夕ゼリー」を提供します。  
世界の料理(タイ)   
18日:「カオマンガイ」  
鶏のスープで炊いたごはん に甘辛いタレがかかった蒸し鶏をのせた料理です。  
旬の食材を使った献立  
●4日:夏野菜カレー  
(なす・ピーマン・かぼちゃ)  
●冬瓜  
7日:冬瓜汁  
名前「冬」が付きませんが、実は夏が旬の野菜で、その95%が水分できています。  
●ピーマン  
8月28日:チンジャオロース  
ピーマンの味が苦手な人がかもしれませんが、縦切りにして火を通すことで、食べやすくなります◎  
●その他  
きゅうり、枝豆など

