

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									
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 ジャがいも 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	<p>行事食(七夕) 7日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』</p> <p>7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で作った「おさかな麵」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。</p> <p>14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。</p> <p>4日:夏野菜カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ)</p> <p>6日:冬瓜汁 名前に「冬」がつきますが、実は夏が旬の野菜でその95%が水分できています。</p> <p>●ピーマン</p> <p>8月28日:チンジャオロース ピーマンの味が苦手な人が多いかもしれませんが、縦切りにして火を通すことで、食べやすくなります◎</p> <p>●その他 きゅうり、枝豆など</p>
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	
5	水	○	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 ジャがいも 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 キャベツ マッシュルーム トマトピューレ こまつな あまなつかんづめ	631	28.1	
6	木	○	ごはん とうがんにじる マスのみそノンエッグマヨネーズ やき ひじきのもの	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 かつおぶし	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	
7	金	○	ゆかりごはん たなばたじる いかのおごんあげ(2) ピーンズサラダ(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 ミックスピーンズ	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	
10	月	○	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 ★ラッキーにんじん「とうにゅうコーンチャウダー」★	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 ジャがいも 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	
11	火	○	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(おおか、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 かつおぶし	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 おとうかんづめ	618	25.7	
12	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	
13	木	○	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	
14	金	○	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	
18	火	○	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 ジャがいも 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	
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	
8月									
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	
29	火	○	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	
30	水	○	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	
31	木	○	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 おとうかんづめ	717	33.5	
*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
							学校給食摂取基準	650	21-33
給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。									

*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・九月分の給食費引落日は、十月二日(月)です。