

*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。

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										
3	月	○	ごはん 夏野菜カレー ハムと野菜のソテー フルーツ白玉	普通牛乳 鶏肉 ハム	精白米 なたね油 薄力粉 白玉もち	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 西洋かぼちゃ アップルソース トマトピューレ りんご缶詰 みかん缶詰 キャベツ ほうれん草	890	32.9	 行事食(七夕) 6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) 13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 ●3日:夏野菜カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ) ●冬瓜 5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。 ●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◎ ●その他 きゅうり、枝豆など 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。	
4	火	○	チキンサンド(横割り丸パン、鶏肉のトマトソースがけ) ポトフ 枝豆サラダ(フレンチドレッシング)	普通牛乳 ウィンナー ベーコン 鶏肉	丸パン じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト缶詰ダイス 冷凍むき枝豆	751	48.7		
5	水	○	ごはん 冬瓜汁 マスの味噌ノンエッグマヨネーズ 焼き ひじきの煮物	普通牛乳 鶏肉 油揚げ からふとます 白みそ ほしひじき かつお節	精白米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ なたね油 三温糖	とうがん にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 冷凍むき枝豆	746	39.4		
6	木	○	ゆかりごはん 七夕汁 いかの黄金揚げ(2) ビーンズサラダ(たまねぎドレッシング) 七夕ゼリー	普通牛乳 鶏ささ身 おさかな 麺 いか ミックスビーンズ	精白米 星形麩 三温糖 片栗粉 なたね油 七夕ゼリー	にんじん オクラ キャベツ	810	38.0		
7	金	○	朝焼きココア食パン トマトシチュー 小松菜ソテー 甘夏缶・レモンゼリー	普通牛乳 豚肉 ベーコン	ココアパン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 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 水煮 缶詰 トマトピューレ こまつな 甘夏缶	810	35.4		
10	月	○	豚肉のみそ炒め丼(ごはん、 キャベツと豚肉のみそ炒め) ほうれん草のお浸し(おかか、 しょうゆ) フルーツポンチ	普通牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ かつお節	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 カクテルゼリー	干しいたけ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 根深ねぎ ピーマン もやし ほうれん草 パイナップル缶詰 黄桃缶	787	31.7		
11	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)	普通牛乳 鶏肉 カットわかめ ホキ 海藻ミックス	精白米 なたね油 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 もやし にんじん	759	29.6		
12	水	○	ホットドッグ(背割りコッペパン、 豆腐ウィンナーバーベキューソース) 豆乳コーンチャウダー キャベツのソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 豆腐ウィンナー	コッペパン じゃがいも 薄力粉 なたね油 三温糖 片栗粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホール コーン クリームコーン缶詰 しょうが にんにく アップル ソース えのきたけ キャベツ	795	34.8		
★ラッキーにんじん「豆乳コーンチャウダー」★										
13	木	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) 春雨スープ 冷凍みかん(生)	鶏がら 普通牛乳 鶏肉 豚肉 冷凍鶏だんご	精白米 ごま油 なたね油 緑豆はるさめ	しょうが レモン果汁 根深ねぎ はくさい にんじん みかん	781	37.0		
14	金	○	菜飯 すまし汁 豚肉とじゃが芋の甘辛揚げ 海藻サラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ 豚肉 海藻ミックス	精白米 片栗粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ごま	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	882	34.4		
18	火	○	ジャージャー麺(麺、肉みそ、 きゅうりともやしのサラダ) 中華スープ	豚ひき肉 赤みそ 普通牛乳 豚肉 カットわかめ	蒸し中華めん なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 きゅうり もやし だいこん 干しいたけ 根深ねぎ	812	42.0		
19	水	○	ごはん なめこの味噌汁 鮭の南蛮漬け いんげんのピリ辛煮	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 あじ 豚肉 さつま揚げ	精白米 片栗粉 薄力粉 なたね油 三温糖 ごま こんにやく	なめこ 根深ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 冷凍いんげん	779	37.6		
8月										
28	月	○	チンジャオロース丼(ごはん、 チンジャオロース) ワンタンスープ えのきサラダ(柑橘ドレッシング)	普通牛乳 鶏ひき肉 豚肉	精白米 なたね油 ワンタン皮 ごま油 三温糖 片栗粉	にんじん はくさい 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮缶詰 干しいたけ ピーマン えのきたけ キャベツ もやし	747	29.3		
29	火	○	麻婆豆腐丼(ごはん、麻婆豆腐) きゅうりとわかめのサラダ(香味塩 ドレッシング) りんご缶・カクテルゼリー	普通牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 腐 赤みそ カットわかめ	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 カクテルゼリー	にんにく しょうが にんじん ら 根深ねぎ きゅうり キャベツ りんご缶詰	802	32.1		
30	水	○	ナン キーマカレー ウィンナーと野菜のソテー フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	普通牛乳 豚ひき肉 ウィンナー プレーンヨーグルト	ナン なたね油 三温糖 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト缶詰ダイス アップルソース マンゴチャツネ キャベツ 冷凍ホールコーン みかん缶詰 りんご缶詰 パイナップル缶詰 黄桃缶	923	42.7		
31	木	○	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 鯖の香味焼き 小松菜とさつま揚げの煮物	普通牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ さば さつま揚げ	精白米 ごま油 なたね油 三温糖	だいこん たまねぎ ほんしめじ にんにく にんじん こまつな	742	37.3		
							月平均	801	36.4	
*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。							学校給食摂取基準	830	27-42	