

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
1	金	○	みそラーメン わかめサラダ (ちゅうかドレッシング) パインかん・カクテルゼリー	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう カットわかめ	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん カクテルゼリー	しょうが にんにく にんじん ホールコーン はくさい ねぎ もやし だいこん パイナップルかん	592	26.2	 しんまい きせつ 新米の季節になりました。給食センターでも、新米を使っています。ぜひ味わって食べてくださいね！  きょうど りょうり 郷土料理 ●5日: ぶりんめし(熊本県) にく か どうふ つか ま 肉の代わりに豆腐を使った混ぜご飯です。豆腐を炒めるときに、「ぶりんぶりん」という音がするので付いた名前だそうです。 ●7日: 打ち豆汁(福井県) だいず いしうす みそしる 大豆を石臼つぶし、味噌汁に入れた料理です。 ●12日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず ね かつまり 小麦粉を水で練って塊にし、手でちぎったり丸めたものを野菜が入った汁で煮込んだ料理です。 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー 7月に第四中学校の生徒が学校給食センターで職場体験をし、給食の献立を作成しました。その献立を13日に提供します！ ☆生徒からの一言 かぼちゃ つか いろど 「南瓜を使ったスープと、彩りを考えた緑のサラダを入れました。」 しゅん しょうさい 旬の食材 ●里芋 6日: けんちん汁 う まめじる 7日: 打ち豆汁 とんじる 19日: 豚汁 28日: のっぺい汁 ●さつま芋 8日: さつまいもサラダ とりにく いも あまからに 15日: 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 だいがくいも 27日: 大学芋 ●その他 だいこん 大根、かぶ、ごぼう、ねぎ、白菜、りんご、みかんなど  きゅうしょく ひがしやまとし さん 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
5	火	○	ぶりんめしNEW! さわにわん あじのたつたあげ えのき入りサラダ (かんきつドレッシング)	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あじ	こめ あぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく えのきたけ キャベツ もやし	623	29.1	
6	水	○	ごはん けんちんじる とりにくのうめしそやき こまつなとさつまあげのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ	こめ あぶら こんにゃく さといも さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ ねりうめ こまつな	611	28.7	
7	木	○	くろまいごはん うちまめじる いかのこうみやき (2) こんさいのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ うちまめ あかみそ しろみそ いか ぶたにく	こめ むぎ くろまい あぶら さといも さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく たけのこ	599	32.8	
8	金	○	まっちゃきなこあげパン ワントンスープ さつまいもサラダ (コーンドレッシング) ★ラッキーにんじん「ワントンスープ」★	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく	コッペパン あぶら さとう ワントンかわ ごまあぶら さつまいも	にんじん はくさい ねぎ きゅうり ホールコーン	552	21.2	
11	月	○	ブルコギどん (むぎごはん、ぶたにくのブルコギ) わかめスープ もやしサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ カットわかめ ぶたにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん はくさい なら ぶなしめじ えのきたけ にんにく もやし だいこん	622	29.7	
12	火	○	むぎいりゆかりごはん ジョア(ブレン)すいとん ししゃものいそべあげ (低1・中高2) キャベツといんげんのごまあえ (ごまドレッシング)	ジョア (ブレン) とり にく ししゃも あおのり	こめ むぎ あぶら すいとん こむぎこ ごま さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ キャベツ いんげん もやし	689	25.4	
13	水	○	あさやきしよくパン かぼちやのとうにゅ ポタージュ とりにくのあまからだれ えだまめサラダ (フレンチドレッシング) ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	しよくパン あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん かぼちや パセリ しょうが えだまめ キャベツ もやし	621	32.8	
14	木	○	むぎごはん ポークカレー コロコロソテー パイン・りんごかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト ピューレ アップルソース ホールコーン えだまめ りんごかん パイナップルかん	689	25.9	
15	金	○	ごはん かぶのみそしる とりにくとさつまいものあまからにかい そうサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ あぶらあげ とりにく かいそうミックス	こめ かたくりこ あぶら さつまいも さとう	かぶ かぶのは しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり	677	28.3	
18	月	○	あさやきしよくパン (ミックスジャム) ミートボールのトマトに ほうれんそうとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりだん ご ベーコン ハム	しよくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ グラニューとう くずこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ほうれんそう キャベツ りんごかん パイナップルかん レモンかじゅう	597	24.5	
19	火	○	ごはん とんじる しろみぎかなのピリからソースNEW! のりあえ (きざみのり、しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ボラ ほしのり	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし しょうが にんにく	700	40.8	
20	水	○	キムたくごはん にくだんごスープ ギョウザ (2) チンゲンサイのオイスターいため	ぶたにく ぎゅうにゅう とりだんご ぎょうざ	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ	にんにく きざみたくあん はくさいキムチ こねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが たけのこ ピーマン キャベツ チンゲンサイ	574	22.7	
21	木	○	あさやきくろざとうしよくパン やさいのスープに ささみのレモンふうみ (低中1・高2) ハムとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ ハム	くろざとうしよくパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう ホールコーン	588	32.2	
22	金	○	ぶたキムチどん (ごはん、なまあげとぶた にくのキムチいため) はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) りんご (なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ なら もやし キャベツ りんご	637	25.7	
25	月	○	ごはん ごもくじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ さ わら しろみそ ぶたひ きにく	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが だいこん いんげん	625	33.7	
26	火	○	あさやきココアしよくパン とうにゅうあおだいずチャウダー キャベツのソテー りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン あおだいずパースト と うにゅう ハム	ココアパン じゃがいも あぶら りんごゼリー	にんじん たまねぎ クリーム コーンかん ホールコーン キャベツ りんごかん	554	26.5	
27	水	○	ちゅうかどん (むぎごはん、ちゅうかどん のぐ) だいがくいも こんにゃくサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なんと なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこみずにかん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり だいこん サラダこんにゃく	737	27.4	
28	木	○	ごはん のっぺいじる とりにくのみそづけやき はくさいともやしのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あかみそ	こめ あぶら さといも かたくりこ さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん はくさい もやし	587	27.1	
29	金	○	ツナカレードッグ (せわりコッペパン、ツナ カレーペースト) トマトシチュー きつかみかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ツナ	コッペパン 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 しょうが みかん	681	31.8	
*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	28.6	● 学校給食摂取基準
						学校給食摂取基準	650	21-33	