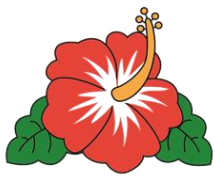


\* 七月分の給食費引落日は、七月三十一日（水）です。残高確認をお願いします。

| 日                                                                                    | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                                                             | 血やにくをつくるもの<br>赤群                                         | 力や体温となるもの<br>黄群                             | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                                              | エネルギー<br>[kcal]<br>小学校 | 蛋白質<br>[g]<br>小学校 | ひとくちメモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                    | 月  | ○  | あさやきくろざとうしょくパン<br>しろいんげんまめのポタージュ<br>いためごぼうサラダ（ノンエッグ<br>マヨネーズ）<br>パインかん・りんごゼリー   | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく<br>しろいんげんまめ<br>とうにゅう                 | くろざとうパン<br>こむぎこ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>りんごゼリー | にんじん たまねぎ クリーム<br>コーンかんづめ パセリ ごぼう<br>ホールコーン パインかんづめ                            | 693                    | 27.6              |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2                                                                                    | 火  | ○  | なめし さわにわん<br>ぶたにくとじゃがいものあまから<br>あげ かいそうサラダ(たまねぎド<br>レッシング)                      | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ<br>ぶたにく かいそうミッ<br>クス                | こめ あぶら<br>かたくりこ じゃがいも<br>さとう いりごま           | だいこん にんじん<br>ほししいたけ<br>ねぎ ほうれんそう しょうが<br>たまねぎ キャベツ もやし<br>きゅうり                 | 695                    | 26.5              | ぎょうじしよく たなばた<br><b>行事食(七夕)</b><br>たなばたじる<br>3日:『七夕汁』<br>たなばた<br>『七夕ゼリー』<br>たなばた<br>7月7日は七夕です。<br>きゅうしよく み<br>給食では、タラのすり身で<br>つく 作った「おさかな麵」を天の<br>がわ 川、「オクラ」と「お麴」を星に<br>みた 「たなばたじる」<br>見立てた「七夕汁」、デザート<br>で「七夕ゼリー」を提供しま<br>す。<br> |
| 3                                                                                    | 水  | ○  | ゆかりごはん たなばたじる<br>いかのおうごんあげ（2）<br>ビーンズサラダ(わふうドレッシング)<br>たなばたゼリー                  | ぎゅうにゅう とりにく<br>おさかなめん いか<br>ミックスビーンズ                     | こめ ほしがたふ<br>さとう かたくりこ<br>あぶら<br>たなばたゼリー     | にんじん オクラ キャベツ<br>もやし                                                           | 650                    | 28.4              | ★ラッキーにんじん「たなばたじる」★                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4                                                                                    | 木  | ○  | ごもくラーメン<br>いんげんサラダ(かんきつドレッシ<br>ング)<br>ぶどうゼリー                                    | ぶたにく<br>なると<br>ぎゅうにゅう                                    | むしちゅうかめん<br>あぶら ごまあぶら<br>かたくりこ ぶどうゼ<br>リー   | しょうが にんにく もやし<br>にんじん はくさい ねぎ なら<br>キャベツ いんげん もやし<br>ホールコーン                    | 554                    | 24.4              | す。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5                                                                                    | 金  | ○  | ごはん<br>ジョア とうがんじる<br>さけのみそノンエッグマヨネーズ<br>やき ひじきのにももの                             | ヨーグルトドリンク<br>とりにく さけ しろみそ<br>ひじき あぶらあげ                   | こめ かたくりこ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら さとう           | とうがん にんじん<br>ほししいたけ<br>チンゲンサイ えだまめ                                             | 554                    | 30.8              | きょうどりょうり おきなわけん<br><b>郷土料理(沖縄県)</b><br>8日:<br>『クファージュシー』<br>ぶたにく こんぶ はい た こ<br>豚肉と昆布の入った炊き込<br>みごはんです。<br>『イナムドゥチ』<br>ぼん しょうがつ いわ りょうり<br>盆や正月などのお祝い料理<br>の一つで、豚肉、こんにやく、<br>かまぼこ、油揚げなどが入っ<br>た汁物です。<br>                       |
| 8                                                                                    | 月  | ○  | クファージュシー<br>イナムドゥチ<br>ウインナーとやさいのソテー<br>たまごドーナツ                                  | さざみこんぶ ぶたにく<br>ぎゅうにゅう かまぼこ<br>あぶらあげ しろみそ<br>ウインナー        | こめ せいむぎ<br>あぶら さとう<br>こんにやく<br>れいとうミルクドーナツ  | しょうが にんじん<br>ほししいたけ こねぎ<br>キャベツ ホールコーン                                         | 665                    | 25.9              | す。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9                                                                                    | 火  | ○  | あさやきココアしょくパン<br>トマトシチュー<br>キャベツとコーンのサラダ(イタリ<br>アンドレッシング)<br>サイダーポンチ <u>NEW!</u> | ぎゅうにゅう ぶたにく                                              | ココアパン あぶら<br>じゃがいも さとう<br>こむぎこ サイダーゼ<br>リー  | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマトピューレ<br>キャベツ もやし ホールコーン<br>みかんかんづめ<br>パインかんづめ     | 629                    | 27.4              | す。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10                                                                                   | 水  | ○  | ごはん<br>うすくずじる<br>とりにくのあまからだれ<br>しおにくじゃが                                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>もめんどうふ かまぼこ<br>ぶたにく                       | こめ くずこ さとう<br>かたくりこ あぶら<br>じゃがいも            | えのきたけ にんじん ねぎ<br>こまつな しょうが たまねぎ<br>いんげん                                        | 606                    | 34.6              | す。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11                                                                                   | 木  | ○  | ごはん（ふりかけ）<br>ワンタンスープ ホキのマリネ<br>こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシ<br>ング)                         | ぎゅうにゅう ホキ                                                | こめ あぶら<br>ワンタン ごまあぶら<br>かたくりこ さとう<br>こんにやく  | にんじん はくさい ねぎ<br>レモンかじゅう たまねぎ<br>ピーマン もやし                                       | 646                    | 24.5              | す。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12                                                                                   | 金  | ○  | ホットドッグ(せわりコッペパン、<br>とうふウインナーバーベキュー<br>ソース)<br>とうにゅうコーンチャウダー<br>キャベツのソテー         | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく とうにゅう<br>とうふウインナー ハム                 | コッペパン じゃがいも<br>こむぎこ あぶら<br>さとう かたくりこ        | にんじん たまねぎ<br>ホールコーン<br>クリームコーンかんづめ<br>パセリ しょうが にんにく<br>アップルソース えのきたけ<br>キャベツ   | 678                    | 31.3              | す。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16                                                                                   | 火  | ○  | たんたんそぼろどん（ごはん、たん<br>たんそぼろ）<br>もずくスープ<br>こだますいか（なま）                              | ぎゅうにゅう とりにく<br>もずく かまぼこ<br>ぶたひきにく<br>とりひきにく<br>だいたず あかみそ | こめ あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>ごま                   | えのきたけ にんじん にんにく<br>しょうが たまねぎ たけのこ<br>ねぎ ほししいたけ すいか                             | 638                    | 27.8              | しゅん しよくさい つか こんだて<br><b>旬の食材を使った献立</b><br>●5日: 冬瓜汁<br>●18日: 夏野菜カレー<br>(なす・ピーマン・かぼちゃ)<br>●その他                                                                                                                                                                                                                       |
| 17                                                                                   | 水  | ○  | チキンサンド(かしわパン、とり<br>にくのトマトソースがけ)<br>ポトフ<br>えだまめサラダ(フレンチドレッシ<br>ング)               | ぎゅうにゅう ウインナー<br>ベーコン とりにく                                | かしわパン じゃがいも<br>こむぎこ<br>オリーブあぶら<br>さとう       | たまねぎ キャベツ にんじん<br>にんにく トマトかんづめ<br>えだまめ もやし                                     | 592                    | 36.8              | きゅうり、枝豆、すいかなど<br>                                                                                                                                                                                                             |
| 18                                                                                   | 木  | ○  | ごはん なつやさいかレー<br>ハムとやさいのソテー<br>れいとうみかん（なま）                                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ハム                                        | こめ あぶら<br>こむぎこ                              | にんにく しょうが セロリ<br>たまねぎ ピーマン にんじん<br>なす かぼちゃ アップルソース<br>トマトピューレ キャベツ<br>こまつな みかん | 665                    | 25.6              | きゅうり、枝豆、すいかなど<br>                                                                                                                                                                                                             |
| *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。<br>*学校により給食の実施日は異なります。<br>*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。 |    |    |                                                                                 |                                                          |                                             | 月平均                                                                            | 635                    | 28.5              | きゅうしよく ひがしやまとしさん じ ば や<br>給食では東大和市産の地場野<br>さい 菜も使用しております。                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                      |    |    |                                                                                 |                                                          |                                             | 学校給食摂取基準                                                                       | 650                    | 21-33             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

