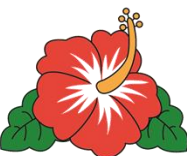


日曜日牛乳			献立名	血やにくをつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
1	月	○	あさやきくろざとうしょくパン しろいんげんまめのポタージュ いためごぼうサラダ（ノンエッグ マヨネーズ） パインかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	くろざとうパン こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	にんじん たまねぎ クリーム コーンかんづめ パセリ ごぼう ホールコーン パインかんづめ	693	27.6	7月 ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 5日:『七夕汁』 たなばた 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 きゅうしょく 給食では、タラのすり身で つく 作った「おさかな麺」を天の がわ 川、「オクラ」と「お麴」を星に み た 見立てた「七夕汁」、デザート たなばた で「七夕ゼリー」を提供しま す。  きょうどりょうり おきなわけん 郷土料理(沖縄県) 10日: 『クファージュシー』 ぶたにく こんぶ はい た こ 豚肉と昆布の入った炊き込 みごはんです。 『イナムドウチ』 ぼん しょうがつ いわ りょうり 盆や正月などのお祝い料理 の 一つで、ぶたにく かまぼこ、油揚げなどが入っ た汁物です。  旬の食材を使った献立 ●4日:冬瓜汁 ●18日:夏野菜カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ) ●その他 きゅうり えだまめ きゅうり、枝豆、すいかなど 
2	火	○	なめし さわにわん 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 とりにく あぶらあげ ぶたにく かいそうミッ クス	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう いりごま	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	695	26.5	
3	水	○	ごもくラーメン いんげんサラダ(かんきつドレッシ ング) ぶどうゼリー	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ ぶどうゼ リー	しょうが にんにく もやし にんじん はくさい ねぎ なら キャベツ いんげん もやし ホールコーン	554	24.4	
4	木	△	ごはん ジョア とうがんじる さけのみそノンエッグマヨネーズ やき ひじきのにももの	ヨーグルトドリンク とりにく さけ しろみそ ひじき あぶらあげ	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	554	30.8	
5	金	○	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(わふうドレッシン グ) たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 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 オクラ キャベツ もやし	650	28.4	
★ラッキーにんじん「たなばたじる」★									
8	月	○	あさやきココアしょくパン トマトシチュー キャベツとコーンのサラダ(イタリ アンドレッシング) 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 じゃがいも さとう こむぎこ サイダーゼ 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 キャベツ もやし ホールコーン みかんかんづめ パインかんづめ	629	27.4	□
9	火	○	ごはん うすくずじる とりにくのあまからだれ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ かまぼこ ぶたにく	こめ くずこ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	えのきたけ にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ いんげん	606	34.6	きゅうり えだまめ きゅうり、枝豆、すいかなど
10	水	○	クファージュシー イナムドウチ ウインナーとやさいのソテー たまごドーナツ	きざみこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ しろみそ ウインナー	こめ せいむぎ あぶら さとう こんにやく れいとうミルクドーナ ッツ	しょうが にんじん ほししいたけ こねぎ キャベツ ホールコーン	665	25.9	
11	木	○	ホットドッグ(せわりコッペパン、 とうふウイ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 とうふウインナー ハム	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 パセリ しょうが にんにく アップルソース えのきたけ キャベツ	678	31.3	
12	金	○	たんたんそぼろどん（ごはん、た んたんそぼろ） もずくスープ こだますいか（なま）	ぎゅうにゅう とりにく もずく かまぼこ ぶたひきにく とりひきにく だいたず あかみそ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	えのきたけ にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ すいか	638	27.8	
16	火	○	ごはん（ふりかけ） ワントンスープ ホキのマリネ こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ホキ	こめ あぶら ワントン ごまあぶら かたくりこ さとう こんにやく	にんじん はくさい ねぎ レモンかじゅう たまねぎ ピーマン もやし	646	24.5	
17	水	○	チキンサンド(かしわパン、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 ウインナー ベーコン とりにく	かしわパン 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 トマトかんづめ えだまめ もやし	592	36.8	
18	木	○	ごはん なつやさいカレー ハムとやさいのソテー れいとうみかん（なま）	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ あぶら こむぎこ	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 キャベツ こまつな みかん	665	25.6	きゅうり えだまめ きゅうり、枝豆、すいかなど
19	金	○	ごはん なすのみそしる あじのなんばんづけ ヤングコーンサラダ（コーンド レッシング）	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどうふ あじ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	なす ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ヤングコーンかんづめ	604	26.9	
*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	633	28.4	きゅうしょく ひがしやまとしさん じ ば や 給食では東大和市産の地場野 さい しょう 菜も使用しております。
						学校給食摂取基準	650	21- 33	

