

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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
1	月	○	菜めし 沢煮椀 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 鶏肉 油揚げ 豚肉 海藻ミックス	精白米 なたね油 片栗粉 じゃがいも 三温糖 いらごま	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	886	33.2		
2	火	○	朝焼き黒砂糖食パン 白いんげん豆のポタージュ 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ) パイン缶・りんごゼリー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	黒砂糖食パン 薄力粉 なたね油 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	にんじん たまねぎ クリームコーン缶詰 パセリ ごぼう ホールコーン パイン缶詰	883	34.8	<b>行事食(七夕)</b> 4日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 	
3	水	○	ごはん ジョア 冬瓜汁 鮭の味噌ノンエッグマヨネーズ焼き ひじきの煮物	ヨーグルトドリンク 鶏肉 さけ 白みそ ほしひじき 油揚げ	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 枝豆	753	41.7	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。	
4	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(和風ドレッシング) 七夕ゼリー	普通牛乳 鶏肉 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 もやし	831	36.1	★ラッキーにんじん「七夕汁」★	
5	金	○	五目ラーメン いんげんサラダ(柑橘ドレッシング) ぶどうゼリー	豚肉 なると 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 ごま油 片栗粉 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 根深ねぎ いら キャベツ いんげん もやし ホールコーン	699	30.0		
8	月	○	ごはん うすくず汁 鶏肉の甘辛だれ 塩肉じゃが	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ 豚肉	精白米 くず粉 三温糖 片栗粉 なたね油 じゃがいも	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが たまねぎ いんげん	771	44.0	□	
9	火	○	クファージュシー イナムドゥチ ウインナーと野菜のソテー 卵ドーナツ	刻み昆布 豚肉 普通牛乳 かまぼこ 油揚げ 白みそ ウインナー	精白米 精麦 なたね油 三温糖 こんにゃく 冷凍ミルクドーナツ	しょうが にんじん 干しいたけ こねぎ キャベツ 冷凍ホールコーン	853	32.2	<b>郷土料理(沖縄県)</b> 9日: 『クファージュシー』	
10	水	○	朝焼きココア食パン 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 NEW!	普通牛乳 豚肉	ココアパン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 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 みかん缶詰 パイン缶詰	800	34.5	豚肉と昆布の入った炊き込みごはんです。 『イナムドゥチ』	
11	木	○	担々そばろ丼(ごはん、担々そばろ) もずくスープ 小玉すいか(生)	普通牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ 豚ひき肉 鶏ひき肉 冷凍蒸し大豆 赤みそ	精白米 なたね油 ごま油 三温糖 ごま	えのきたけ にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ水煮缶詰 根深ねぎ 干しいたけ すいか	807	34.7	盆や正月などのお祝い料理の一つで、豚肉、こんにゃく、かまぼこ、油揚げなどが入った汁物です。	
12	金	○	ごはん(ふりかけ) ワンタンスープ ホキのマリネ こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)	普通牛乳 ホキ	精白米 なたね油 ワンタン ごま油 片栗粉 三温糖 こんにゃく	にんじん はくさい 根深ねぎ レモン果汁 たまねぎ ピーマン もやし	818	30.7		
16	火	○	ホットドッグ(背割りコッペパン、豆腐ウイ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 豆腐ウインナー ハム	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 ホールコーン クリームコーン缶詰 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	874	39.6	<b>旬の食材を使った献立</b> ●3日:冬瓜汁 ●17日:夏野菜カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ) ●その他	
17	水	○	ごはん 夏野菜カレー ハムと野菜のソテー 冷凍みかん(生)	普通牛乳 豚肉 ハム	精白米 なたね油 薄力粉	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 小松菜 みかん	848	32.7		
18	木	○	チキンサンド(柏パン、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 ウインナー ベーコン 鶏肉	柏パン 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 枝豆 もやし	741	46.9	きゅうり、枝豆、すいかなど 	
							月平均	812	36.2	
*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	<b>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</b>

\*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。

