

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	火	○	たこめし すましじる ぶたにくとじゃがいものあまから あげ こまつないりサラダ (かんき つドレッシング)	まだこ あぶらあげ ギョウ にゅう カットわかめ と う ふ かまぼこ ぶたにく	こめ さとう かたくり こ あぶら じゃがいも ごま	しょうが えのきたけ だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベ ツ こまつな	653	29.7	 ギョウジシヨク はんげしヨウ 行事食(半夏生)
2	水	○	あさやきシヨクパン かぼちゃのとうにゅうポタージュ ツナカレーペースト かいそうサラダ (ちゅうかドレ ッシング)	ギョウにゅう ベーコン と りにく とうにゅう ツナ かいそうミックス	シヨクパン こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ バ セリ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅ うり もやし	596	28.2	1日:『たこめし』 はんげしヨウ ゴロ 半夏生は、7月2日頃から の5日間をさします。この時 期は、一部の関西地方では たこを食べる習慣がありま す。給食では、しょうゆやみり んなどの調味料で煮た「た こ」をごはんと混ぜて「たこめ し」を作ります。
3	木	○	ホイコーローどん (ごはん、ホイ コーロー) しらたきチャブチェ NEW! ぶどうゼリー	ギョウにゅう ぶたにく だ いず あかみそ はっちょうみそ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら しらたき ぶどうゼリー	にんにく キャベツ にんじん ね ぎ たまねぎ ピーマン あかピー マン には	601	24.2	ギョウジシヨク たなばた 行事食(七夕) 7日:『七夕汁』 たなばた 『七夕ゼリー』
4	金	○	ジャージャーめん (ちゅうかめん 、にくみそ、きゅうりともやし のサラダ) むしとうもろこし	ぶたひきにく あかみそ ギョウにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ご まあぶら	にんにく しょうが たまねぎ に んじん たけのこ きゅうり もや し とうもろこし	665	31.4	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「お麴」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。
7	月	○	わかめごはん 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	たきこみわかめ ギョウ 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 きゅうり	617	26.9	★ラッキーにんじん「たなばたじる」★
8	火	○	ぶたにくのねぎしおいためどん (ごはん、ぶたにくのねぎしおいた め) とうがんのみそしる おうとうかん・カクテルゼリー	ギョウにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ ぶたに く	こめ あぶら ごま ごまあぶら カクテルゼ リー	とうがん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが にんにく も やし にんじん ねぎ こねぎ レ モンかじゅう おうとうかんづめ	612	25.3	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「お麴」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。
9	水	○	マーボーどうふどん (ごはん、 マーボーどうふ) えだまめサラダ (しおちゅうかドレッシング) こだますいか (なま)	ギョウにゅう ぶたひきに く だいず とうふ あかみ そ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん に ら ねぎ えだまめ キャベツ す いか	640	27.6	す。
10	木	○	チキンサンド (よこわりミルクま るパン、とりにくのトマトソース がけ) コーヒーミルク マカロニいりポトフ こまつなとツナのソテー	コーヒーミルク ベーコン フランクフルト とりにく ツナ	ミルクパン じゃがいも マカロニ こむぎこ オ リーブあぶら さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん に んにく トマト こまつな えのき たけ	613	37.8	す。
11	金	○	なめし とんじる まめあじのからあげ (低1・中高2) NEW! きりぼしだいこんのしおいため	ギョウにゅう ぶたにく あ ぶらあげ もめんどうふ し ろみそ あかみそ まめあじ さつまあげ	こめ あぶら じゃがい も こんにゃく かたく りこ ごまあぶら	なめしのもと しょうが にんじ ん ごぼう だいこん ねぎ にん にく きりぼしだいこん もやし	642	29.5	ギョウトリヨウリ おきなわけん 郷土料理(沖縄県) 16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。
14	月	○	ごはん なつやさいカレー サウビカンサラダ (たまねぎド レッシング) NEW! あまなつかん・みかんゼリー	ギョウにゅう ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも みかんゼ リー	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 ホール コーン あまなつかんづめ	691	21.3	『イナムドウチ』 ほん 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、豚肉、こんにゃく、 かまぼこ、油揚げなどが入っ た汁物です。
15	火	○	かてうどん (うどん、つゆ、ゆで やさい) ちくわのいそべあげ (低1・中高 2)	ぶたにく あぶらあげ ギョ うにゅう ちくわ あおのり	あぶら かたくりこ う どん ごま こむぎこ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ に んじん こまつな もやし	667	33.3	す。
16	水	○	クファージュシー イナムドウチ とうふチャンプルー (おかか) れいとうパイン (なま)	きざみこんぶ ぶたにく ギョウにゅう かまぼこ あ ぶらあげ しろみそ ハム とうふ かつおぶし	こめ むぎきょうかま い あぶら さとう こんに ゃく ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいた け こねぎ もやし エリンギ あ かピーマン きピーマン には パインアップル	563	29.8	しゅん ショクさい つか こんだて 旬の食材を使った献立
17	木	○	ミートサンド (せわりミルクコッ ペパン、ミートサンドのぐ) ABCスープ りんごかん・りんごゼリー	ギョウにゅう ベーコン ぶ たひきにく だいず	ミルクパン じゃがいも マカロニ あぶら さと う かたくりこ りんごゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく りんごかんづめ	592	29.1	●4日:蒸しとうもろこし ●8日:冬瓜の味噌汁 ●14日:夏野菜カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ)
18	金	○	えだまめごはん ごじる にしんのあまからだれ NEW! えのきいりサラダ (イタリアンド レッシング)	ギョウにゅう だいず しろ みそ にしん	こめ もちごめ じゃが いも かたくりこ あぶ ら さとう	えだまめ ごぼう にんじん だい こん ねぎ えのきたけ キャベツ	672	29.2	●その他 きゅうり、枝豆、すいかなど
*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	630	28.8	ギョウシヨク 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 菜も使用しております。
						学校給食摂取基準	650	21- 33	