

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
1	火	○	朝焼き食パン かぼちゃの豆乳ポタージュ ツナカレーペースト 海藻サラダ（中華ドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ツナ 海藻ミックス	食パン 薄力粉 なたね 油 三温糖	たまねぎ にんじん カットかぼ ちゃ パセリ（乾燥） 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	751	35.3	7月 行事食（半夏生） 3日：『たこめし』 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。 行事食（七夕） 4日：『七夕汁』 『七夕ゼリー』 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。 郷土料理（沖縄県） 15日：『クファジュシー』 豚肉と昆布の入った炊き込みごはんです。 『イナムドウチ』 盆や正月などのお祝い料理の一つで、豚肉、こんにやく、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 ●7日：冬瓜の味噌汁 ●8日：蒸しとうもろこし ●16日：夏野菜カレー （なす・ピーマン・かぼちゃ） ●その他 きゅうり、枝豆、すいかなど
2	水	○	回鍋肉丼（ごはん、回鍋肉） 白滝チャプチェ NEW！ ぶどうゼリー	普通牛乳 豚肉 冷凍蒸し大豆 赤みそ 八丁みそ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 しらたき ぶどうゼリー	にんにく キャベツ にんじん 根 深ねぎ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にら	765	30.1	
3	木	○	たこめし すまし汁 豚肉とじゃがいもの甘辛揚げ 小松菜入りサラダ（柑橘ドレッシング）	まだこ 油揚げ 普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ 豚肉	精白米 三温糖 片栗粉 なたね油 じゃがいも ごま	しょうが えのきたけ だいこん 根深ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	835	37.5	
4	金	○	わかめごはん 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	炊き込みわかめ 普通牛乳 鶏肉 おさかな麺 いか ミックスビーンズ	精白米 星形麴 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 きゅうり	772	33.9	
7	月	○	豚肉のねぎ塩炒め丼（ごはん、豚肉のねぎ塩炒め） 冬瓜の味噌汁 黄桃缶・カクテルゼリー	普通牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ 豚肉	精白米 なたね油 ごま ごま油 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 根深ねぎ こねぎ レモン果汁 黄桃缶	776	31.8	行事食（七夕） 4日：『七夕汁』 『七夕ゼリー』 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。
8	火	○	ジャージャー麺（肉みそ、きゅうりともやしのサラダ） 蒸しとうもろこし	豚ひき肉 赤みそ 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 きゅうり もやし とうもろこし	851	39.9	
9	水	○	チキンサンド（横割りミルク丸パン、鶏肉のトマトソースがけ） コーヒーミルク マカロニ入りポトフ 小松菜とツナのソテー	コーヒーミルク ベーコン フランクフルト 鶏肉 ツナ	ミルクパン じゃがいも マカロニ 薄力粉 オリーブ油 三温糖 なたね油	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト缶詰ダイス こまつな えのきたけ	825	50.7	
10	木	○	菜めし 豚汁 豆あじの唐揚げ（2） NEW！ 切干大根の塩炒め	普通牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 豆あじ さつま揚げ	精白米 なたね油 じゃがいも こんにやく 片栗粉 ごま油	菜めしのもと しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ にんにく 切干しだいこん もやし	827	38.5	
11	金	○	マーボー豆腐丼（ごはん、麻婆豆腐） 枝豆サラダ（塩中華ドレッシング） 小玉すいか（生）	普通牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 木綿豆腐 赤みそ	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん にら 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ すいか	804	34.9	行事食（七夕） 4日：『七夕汁』 『七夕ゼリー』 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。
14	月	○	かてうどん（うどん、つゆ、ゆで野菜） ちくわの磯辺揚げ（2）	豚肉 油揚げ 普通牛乳 焼竹輪 あおのり	なたね油 片栗粉 冷凍うどん ごま 薄力粉	たまねぎ 干ししいたけ 根深ねぎ にんじん こまつな もやし	858	42.4	
15	火	○	クファジュシー イナムドウチ 豆腐チャンプルー（おかか） 冷凍パイン（生）	刻み昆布 豚肉 普通牛乳 かまぼこ 油揚げ 白みそ ハム 押し豆腐 かつお節	精白米 精麦 強化米 なたね油 三温糖 こんにやく ごま油	しょうが にんじん 干ししいたけ こねぎ もやし エリンギ 赤ピーマン 黄ピーマン にら パインアップル	704	37.5	
16	水	○	ごはん 夏野菜カレー サウピカンサラダ（たまねぎドレッシング） NEW！ 揚げたじゃがいもをサラダに混ぜて食べます。 甘夏缶・みかんゼリー	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 薄力粉 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 西洋かぼちゃ アップルソース トマトピューレ キャベツ 冷凍ホールコーン 甘夏缶	884	26.2	
17	木	○	ミートサンド（背割りミルクコッペパン、ミートサンドの具） ABCスーپر りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 ベーコン 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	ミルクパン じゃがいも マカロニ なたね油 三温糖 片栗粉 りんごゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン セロリ にんにく りんご缶詰	756	36.6	行事食（七夕） 4日：『七夕汁』 『七夕ゼリー』 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。
*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。						月平均	801	36.6	
						学校給食摂取基準	830	27-42	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。

