

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	水	○	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 ぎゅう にゅう わかめ もめんどう 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	658	29.9	 行事食(半夏生) ぎょうじしよく はんげしょう
2	木	○	ごはん とうがんのみそしる さけ のノンエッグマヨネーズやき くきわかめのきんぴら メープルこめこマフィン	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ さけ あおのり くきわかめ	こめ ノンエッグマヨ ネーズ あぶら さとう ごまあぶら ごま メープルこめこマフィ ン	とうがん たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく しょうが ご ぼう にんじん	629	26.1	1日:『たこめし』 はんげしょう 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	金	○	あさやきくろざとうしょくパン トマトシチュー ウインナーとやさいのソテー こだますいか (なま)	ぎゅうにゅう とりにく レ ンズまめ ウインナー	くろざとうしょくパン あぶら じゃがいも さ とう こむぎこ	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 ホールコーン すいか	580	26.4	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。
6	月	○	ゆかりごはん たなばたじる ししゃものからあげ (低1・中高 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 ししゃも ミッ クスビーンズ	こめ ほしがたふ かた くりこ あぶら たなば たゼリー	ゆかり にんじん おくら しょう が にんにく キャベツ もやし きゅうり	588	25.9	★ラッキーにんじん「たなばたじる」★ ★ラッキーきゅうり「ビーンズサラダ」★
7	火	○	ごはん なつやさいカレー ひじきサラダ (たまねぎドレッシ ング) あまなつかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしひじき	こめ あぶら こむぎこ 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 えだまめ キャ ベツ あまなつかんづめ	655	21.1	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばたじる 6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	水	○	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 キャベツとほうれんそうのソテー	コーヒーミルク ペーコン フランクフルト とりにく	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 ホールコーン え のきたけ ほうれんそう	591	35.4	きょうしよく 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	木	○	ごはん にくだんごスープ いかのチリソース (2) えだまめサラダ (しおちゅうかド レッシング)	ぎゅうにゅう にくだんご いか	こめ ごまあぶら かた くりこ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ もやし はくさい しょうが にんにく ね ぎ えだまめ キャベツ きゅうり	611	26.6	きょうどりょうり おきなわけん 郷土料理 (沖縄県) 14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。
10	金	○	ごはん (ふりかけ) うすくずじる さばのみそだれかけ こんにやくのピリからに	ぎゅうにゅう とりにく も めんどうふ かまぼこ さば あかみそ さつまあげ	こめ くずこ さとう こ んにやく あぶら	えのきたけ にんじん ねぎ ほう れんそう しょうが こまつな	602	30.7	きょうどりょうり おきなわけん 郷土料理 (沖縄県) 14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。
13	月	○	たいわんふうまぜそば (ちゅうか めん、たいわんふうまぜそばの ぐ、きゅうりともやしのサラダ) NEW! パインかん・とうにゅうあんにな んどうふ	ぶたひきにく だいず あか みそ かつおぶし ぎゅう 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 とうにゅうあ んにんどうふ	にんにく しょうが たまねぎ に んじん たけのこ にら きゅうり もやし パインかんづめ	605	28.7	『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。
14	火	○	クファジュシー イナムドゥチ たまごいりとうふチャンプルー (おかか) れいとうパイン	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 ハム おしどうふ いらたまご か つおぶし あまみそ	こめ むぎ きょうかま い あぶら さとう こん にやく 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 にら パインアップル	604	30.2	『イナムドゥチ』 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、豚肉、こんにやく、 かまぼこ、油揚げなどを甘め の味噌あじつしるもの の味噌で味付けをした汁物で す。
15	水	○	ごはん ワンタンスープ とりにくのあまずあん かいそうサラダ (ちゅうかドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とりにく か いそうミックス	こめ あぶら じゃがい も ワンタン ごまあぶ ら かたくりこ さとう	にんじん はくさい ねぎ しょう が キャベツ きゅうり	649	26.8	かまぼこ、油揚げなどを甘め の味噌あじつしるもの の味噌で味付けをした汁物で す。
16	木	○	ナン なすいりカレーミート NEW! ポテトサラダ (ノンエッグマヨ ネーズ) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたひきに く だいず ハム	ナン あぶら さとう か たくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ カクテルゼリー	にんにく しょうが たまねぎ に んじん なす トマトピューレ きゅうり りんごかんづめ おう とかんづめ	610	25.1	しゅん しょうがい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●2日: 冬瓜の味噌汁 ●7日: 夏野菜 カレー (なす・ピーマン・かぼちゃ) ●16日: なす入りカレーミート ●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	615	27.7	きゅうり、枝豆、すいかなど
						学校給食摂取基準	650	21- 33	きゅうり、ひがしやまとしん 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。

