

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	水	○	朝焼き黒砂糖食パン トマトシチュー ウインナーと野菜のソテー 小玉すいか（生）	普通牛乳 鶏肉 レンズまめ ウインナー	黒砂糖食パン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 トマトピューレ キャベツ 冷凍ホールコーン すいか	726	33.1	7月 行事食（半夏生） 2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。
2	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	840	37.8	
3	金	○	ごはん 冬瓜の味噌汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 茎わかめのきんぴら メープル米粉マフィン	普通牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ さけ あおのり くきわかめ	精白米 ノンエッグマヨネーズ なたね油 三温糖 ごま油 ごま メープル米粉マフィン	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	827	34.7	
6	月		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） コーヒーマルク マカロニ入りポトフ キャベツとほうれん草のソテー	コーヒーマルク ベーコン フランクフルト 鶏肉	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 冷凍ホールコーン えのきたけ ほうれん草	754	45.8	
7	火	○	ゆかりごはん 七タ汁 ししゃもの唐揚げ（2） ビーンズサラダ（和風ドレッシング） 七タゼリー	普通牛乳 鶏肉 おさかな 麺 ししゃも ミックスビーンズ	精白米 星形麩 片栗粉 なたね油 七タゼリー	ゆかり にんじん オクラ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	692	29.3	行事食（七夕） 7日：『七タ汁』 『七タゼリー』 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「お麩」を星に見立てた「七タ汁」、デザートで「七タゼリー」を提供します。 ★ラッキーにんじん「七タ汁」★ ★ラッキーきゅうり「ビーンズサラダ」★
8	水	○	ごはん 夏野菜カレー ひじきサラダ（たまねぎドレッシング） 甘夏缶・みかんゼリー	普通牛乳 豚肉 ほしひじき	精白米 なたね油 薄力粉 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 冷凍むき枝豆 キャベツ 甘夏缶詰	836	26.0	
9	木	○	台湾風まぜそば（中華麺、台湾風まぜそばの具、きゅうりともやしのサラダ） NEW！ パイン缶・豆乳杏仁豆腐	豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 赤みそ かつお節 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 豆乳杏仁豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 にら きゅうり もやし パイナップル缶詰	769	35.8	
10	金	○	ごはん 肉団子スープ いかのチリソース（2） 枝豆サラダ（塩中華ドレッシング）	普通牛乳 肉団子 いか	精白米 ごま油 片栗粉 なたね油 三温糖	にんじん 干しいたけ もやし はくさい しょうが にんにく 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ きゅうり	778	33.7	
13	月	○	ごはん（ふりかけ） うすくず汁 鯖の味噌だれかけ こんにゃくのピリ辛煮	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ さば 赤みそ さつま揚げ	精白米 くず粉 三温糖 こんにゃく なたね油	えのきたけ にんじん 根深ねぎ ほうれん草 しょうが こまつな	768	39.1	郷土料理（沖縄県） 15日： 『クファージュシー』 豚肉と昆布の入った炊き込みごはんです。 『イナムドゥチ』 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、油揚げなどを甘めの味噌で味付けをした汁物です。 旬の食材を使った献立 ●3日：冬瓜の味噌汁 ●8日：夏野菜カレー （なす・ピーマン・かぼちゃ） ●14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 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
14	火	○	ナン なす入りカレーミート NEW！ ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ） フルーツポンチ	普通牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 ハム	ナン なたね油 三温糖 片栗粉 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 りんご缶詰 黄桃缶詰	765	31.7	
15	水	○	クファージュシー イナムドゥチ 卵入り豆腐チャンプルー（おかか） 冷凍パイン	刻み昆布 豚肉 普通牛乳 かまぼこ 油揚げ 白みそ 甘みそ ハム 押し豆腐 冷凍いり卵 かつお節	精白米 精麦 強化米 なたね油 三温糖 こんにゃく ごま油	しょうが にんじん 干しいたけ 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	757	37.9	
16	木	○	ごはん ワントンスープ 鶏肉の甘酢あん 海藻サラダ（中華ドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 海藻ミックス	精白米 なたね油 じゃがいも ワントン ごま油 片栗粉 三温糖	にんじん はくさい 根深ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	788	33.4	
*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	775	34.9	
						学校給食摂取基準	830	27-42	

※4月14日(火)に提供されなかった牛乳の補填として7月3日(金)に「メープル米粉マフィン」を提供します。