令和元年７，８月予 定 献 立 表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小
東大和市学校給食センター

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] 小学校	蛋白質[g] 小学校
7月								
1	月	○	ゆかりごはん　けんちんじる いわしのかばやきふう えだまめサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ まいわし　ゆかり	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん ねぎ しょうが えだまめ キャベツ	722	25.2
2	火	○	ぶたみそどん（ごはん、ぶたみそどんのぐ） ワンタンスープ れいとうみかん(なま)	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたももにく しろみそ あかみそ	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら　さとう かたくりこ	にんじん はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが たまねぎ　にら みかん	654	28.3
3	水	○	ホットドッグ(せわりコッペパン、とうふウインナーのマリナラソース) ビーンズスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ とうふウィンナー	コッペパン あぶら さとう　じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマトピューレ　いんげん	670	27.0
4	木	○	ごもくごはん　わかめのすましじる あじフライ（ソース） こまつなともやしのおひたし(しょうゆ)	とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし さばぶし だしこんぶ かっとわかめ　とうふ あじ	こめ　あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	678	32.1
5	金	○	ごはん　たなばたじる とりにくのこうみやき きりぼしだいこんのいためにたなばたゼリー	ぎゅうにゅう さばぶし かつおぶし だしこんぶ とりささみにく とりももにく さつまあげ	こめ そうめん ふ さとう ごまあぶら ごま あぶら たなばたゼリー	にんじん オクラ にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん	671	36.7
8	月	○	あさやきココアしょくパン トマトシチュー いんげんのサラダ（たまねぎドレッシング）　りんごかん	ぎゅうにゅう とりももにく	ココアパン 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 いんげん りんごかん	638	24.2
9	火	○	ジャージャーめん（めん、にくみそ、きゅうりともやしのサラダ） とうもろこし	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ　とうもろこし きゅうり もやし	604	26.8
10	水		ごはん　ジョア（プレーン） なめこのみそしる いかのなんばんづけ（２） くきわかめのサラダ（わふうドレッシング）	はっこうにゅう だしこんぶ さばぶし かつおぶし あかみそ しろみそ　とうふ いか くきわかめ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	なめこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	604	30.3
11	木	○	たかなごはん　にくじゃが もやしいため れいとうみかん（なま）	しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたかたにく ベーコン　かつおぶし	あぶら こめ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	たかなづけ たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん もやし みかん	641	22.3
12	金	○	トマトチキンバーガー（よこわりまるパン、とりにくのトマトソースかけ） ＡＢＣスープ すいか（なま）	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく	まるパン マカロニ あぶら こむぎこ オリーブあぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト すいか	595	29.9
				★ラッキーにんじん★（ABCスープ）				
16	火	○	ごはん なつやさいカレー ビーンズサラダ（フレンチドレッシング）　プルーン	ぎゅうにゅう ぶたももにく ミックスビーンズ	こめ あぶら こむぎこ メープルシロップ	にんにく しょうが たまねぎ いんげん 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 プルーン	707	22.2
17	水	○	クファジューシー　イナムドゥチ とうふのチャンプルー（おかか） れいとうパイン（なま） **きょうどりょうり【おきなわけん】**	こんぶ ぶたももにく ぶたばらにく ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ あぶらあげ しろみそ ハム とうふ たまご	こめ　むぎ あぶら さとう きょうかまい ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ こんにゃく もやし エリンギ あかピーマン きピーマン にら パイナップル	705	34.9
18	木	○	ごはん　じゃがいものみそしる さけのノンエッグマヨネーズ焼き こんにゃくサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう わかめ しろみそ かつおぶし さばぶし さけ あかみそ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	635	29.0
19	金	○	ごはん　キャベツのスープ 手作りメンチカツ（ソース） ほうれんそうとコーンのサラダ（オニオンハーブドレッシング）	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とりももにく	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう ホールコーン キャベツ	788	28.9
8月								
27	火	○	バーベキューチキンサンド（よこわりまるパン、とりにくのバーベキューソース）　マカロニスープ ヤングコーンサラダ（フレンチドレッシング）	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン	まるパン あぶら さとう シェルマカロニ	しょうが ねぎ にんにく アップルソース たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ キャベツ ヤングコーン	585	30.6
28	水	○	ジャージャンどうふどん（ごはん、ジャージャンどうふ） はるさめスープ パイン・りんごかん	ぎゅうにゅう ぶたももにく あかみそ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン ねぎ りんごかん パインかん	708	30.8
29	木	○	じゃこごはん だいこんとあぶらあげのみそしる さばのこうみやき きゅうりとかいそうのサラダ（たまねぎドレッシング）	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ しろみそ あかみそ かいそうミックス さば	こめ ごまあぶら ごま さとう	だいこん こまつな たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ にんにく しょうが	657	29.4
30	金	○	あさやきしょくパン（りんごジャム） ビーンズシチュー キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひよこまめ ツナ	しょくパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ キャベツ アップルソース レモン	571	21.6

＊七・八月分の給食費は七月二十二日（月）に引き落とします。残高確認をお願いします。

＊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。
＊小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。

月平均	657	28.3
学校給食摂取基準	650	21～33

※お知らせ：今月から献立表の配布枚数が【児童数】から【家庭数】に変わりますのでよろしくお願いいたします。

ひとくちメモ

行事食（七夕）

5日：『七夕汁』

7月7日は七夕です。給食では天の川に見立てたそうめんと星形のお麩を使って七夕汁を作ります。

世界の料理

【イタリア】

3日：『とうふウインナーのマリナラソース』

マリナラソースとは、にんにくやオレガノが入ったトマトソースのことで、イタリア語で「船乗りの」という意味があります。イタリアの都市ナポリの船乗りがよく食べていたことによりこの名がつきました。

旬の食材

●枝豆

1日：枝豆サラダ

●とうもろこし

9日：とうもろこし

●なす・トマト・かぼちゃ・いんげん

16日：夏野菜カレー

●その他

きゅうり、オクラ、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。