令和元年７，８月予 定 献 立 表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校
7月								
1	月	○	ホットドック（背割りコッペパン、豆腐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	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ 豆腐ウインナー	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマトピューレー いんげん	862	33.7
2	火	○	ゆかりごはん けんちん汁 鰯のかば焼き風 枝豆サラダ（ノンエッグマヨネーズ）	牛乳 油揚げ かつお節 だし昆布 まいわし ゆかり	米 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん こんにゃく 干ししいたけ だいこん ねぎ しょうが 枝豆 キャベツ	904	31.5
3	水	○	豚みそ丼（ごはん、豚みそ丼の具） ワンタンスープ 冷凍みかん（生）	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 白みそ 赤みそ	米 油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖 片栗粉	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	830	35.6
4	木	○	朝焼きココア食パン 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） りんご缶	牛乳 鶏もも肉	ココアパン 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー キャベツ いんげん りんご缶	783	30.0
5	金	○	五目ごはん わかめのすまし汁 鯵フライ（ソース） 小松菜ともやしのお浸し（しょうゆ）	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 かつお節 さば節 だし昆布 わかめ 豆腐 あじ	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん ごぼう たけのこ 干ししいたけ ねぎ こまつな もやし	877	40.4
8	月	○	ごはん 七夕汁 鶏肉の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 七夕ゼリー	牛乳 さば節 かつお節 だし昆布 鶏ささ身肉 鶏もも肉 さつま揚げ	米 そうめん 星形麸 砂糖 ごま油 ごま 油 七夕ゼリー	にんじん オクラ にんにく 切干しだいこん 干ししいたけ いんげん	837	46.9
9	火	○	高菜ごはん 肉じゃが もやし炒め 冷凍みかん（生）	しらす干し 牛乳 豚かた肉 ベーコン かつお節	油 米 ごま油 ごま じゃが芋 砂糖	たかな漬 たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん もやし みかん	806	27.3
10	水	○	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	豚ひき肉 赤みそ 牛乳	中華めん 油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ スイートコーン きゅうり もやし	769	33.6
11	木		ごはん ジョア（プレーン） なめこの味噌汁 いかの南蛮漬け（２） 茎わかめのサラダ（和風ドレッシング）	発酵乳 だし昆布 さば節 かつお節 赤みそ 白みそ 豆腐 いか くきわかめ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	なめこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	788	38.8
12	金	○	クファジューシー イナムドゥチ 豆腐のチャンプルー（おかか） 冷凍パイン（生） **郷土料理【沖縄県】**	昆布 豚もも肉 豚ばら肉 牛乳 かつお節 かまぼこ 油揚げ 白みそ ハム 押し豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 強化米 ごま油	しょうが にんじん 干ししいたけ こんにゃく 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	896	44.6
16	火	○	トマトチキンバーガー（横割り丸パン、鶏肉のトマトソースかけ） ＡＢＣスープ すいか（生）	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	丸パン マカロニ 油 小麦粉 オリーブ油 砂糖	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	755	37.7
17	水	○	ごはん 夏野菜カレー ビーンズサラダ（フレンチドレッシング） プルーン	牛乳 豚もも肉 ミックスビーンズ	米 油 小麦粉 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 トマトピューレー キャベツ プルーン	874	27.1
18	木	○	ごはん じゃが芋の味噌汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き こんにゃくサラダ（中華ドレッシング）	牛乳 わかめ 白みそ かつお節 さば節 さけ 赤みそ	米 じゃが芋 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	857	36.7
19	金	○	ごはん キャベツのスープ 手作りメンチカツ（ソース） ほうれん草とコーンのサラダ（オニオンハーブドレッシング）	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏もも肉	米 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 ホールコーン キャベツ	987	36.5
8月								
27	火	○	家常豆腐丼（ごはん、家常豆腐） 春雨スープ パイン・りんご缶	牛乳 豚もも肉 赤みそ 生揚げ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ ピーマン ねぎ りんご缶 パイン缶	903	39.2
28	水	○	バーベキューチキンサンド（横割り丸パン、鶏肉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)	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	丸パン 油 砂糖 シェルマカロニ	しょうが ねぎ しょうが 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	727	38.8
29	木	○	朝焼き食パン（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	牛乳 ひよこ豆 豚もも肉 ツナ	食パン じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ アップルソース レモン	721	27.2
30	金	○	じゃこごはん 大根と油揚げの味噌汁 鯖の香味焼き きゅうりと海藻のサラダ（たまねぎドレッシング）	ちりめんじゃこ 牛乳 油揚げ かつお節 だし昆布 白みそ 赤みそ 海草ミックス さば	米 ごま油 ごま 砂糖	だいこん こまつな たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しょうが	827	37.3
						月平均	834	35.7
						学校給食摂取基準	830	27-42

★ラッキーにんじん★（ABCスープ）

＊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。

ひとくちメモ

行事食（七夕）

8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

1日：『豆腐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

2日：枝豆サラダ

●とうもろこし

10日：とうもろこし

●なす・トマト・かぼちゃ・いんげん

17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。