

# 予定献立表

日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄 養 価		備 考
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1月	麦ご飯 牛乳	麻婆豆腐 ニラ玉の甘酢あんかけ もやしのナムル	中華 ドレッシング	米・澱粉・砂糖・とうふ・生姜・チンゲンサイ・にら・人参 にんにく・長葱・もやし・きくらげ・干し椎茸・豚肉・ハム 卵・牛乳・油・ごま油・みそ・麦	803	34.0	*2日(火) パンにハンバーグを挟んで 食べましょう。
2火	カレーパン 牛乳	豆腐ハンバーグ 照焼きソース 切干大根のサラダ クリームスープパグティ バレンシアオレンジ	しそ ドレッシング	小麦粉・スパゲティー・パン粉・パン・澱粉・砂糖・とうふ・ 豆乳・キャベツ・小松菜・生姜・切干し大根・玉葱・人参・に んにく・長葱・もやし・オレンジ・しめじ・ひじき・あさり・ 豚肉・ベーコン・牛乳・卵・油・バター	765	33.0	*5日(金) 七夕献立です。
3水	ご飯 牛乳	焼きししゃも 2本 キムチ肉じゃが なすと卵のみそ汁		米・しらたき・じゃが芋・砂糖・生揚げ・さやいんげん・玉 葱・なす・人参・白菜キムチ・干し椎茸・わかめ・ししゃも・ 豚肉・卵・牛乳・油・みそ	770	33.9	*9日(火) ご飯にホイコーローをかけ ましょう。
4木	ソーセージ パエリア 牛乳	豆腐みそ豆 トマトとレタスのスープ メロン(タカミ又は アンデス)		米・麦・澱粉・砂糖・大豆・高野豆腐・生姜・セロリー・玉葱 トマト・人参・にんにく・長葱・ピーマン・赤ピーマン・レタ ス・パセリ・メロン・しめじ・マッシュルーム・ベーコン・牛 乳・ソーセージ・オリーブ油・バター・油・みそ・卵	710	25.0	*10日(水) 夏のっぺは、冬瓜、おくら が入った汁物です。
5金	ちらし寿司 牛乳	サワラのみそ焼き おひたし 七夕汁 アイスクリーム	出し醤油	そうめん・米・砂糖・とうふ・油揚げ・おくら・かんぴょう・ ごぼう・小松菜・大根・人参・白菜・れんこん・干し椎茸・し めじ・まいたけ・サワラ・かまぼこ・牛乳・みそ・アイスク リーム・油	757	31.1	*11日(木) 旬のとうもろこしの登場で す。
8月	ご飯 ミルクコーヒー	イカとキスの天ぷら 人参シリシリー 冬瓜のみそ汁	ふりかけ 天つゆ	小麦粉・米・鰹節・砂糖・のり・とうふ・油揚げ・さやえんどう ・小松菜・とうがん・人参・長葱・キス・イカ・卵・オリ ーブ油・みそ・牛乳・油	793	32.3	*12日(金) クファージュシーは、沖縄 の炊き込みご飯です。
9火	ホイコーロー丼 牛乳	手作り焼売 おかひじきの辛子和え バレンシアオレンジ	辛子醤油	米・焼売の皮・澱粉・砂糖・ごま・おかひじき・キャベツ・生 姜・たけのこ・とうもろこし・人参・にんにく・長葱・ピーマ ン・もやし・オレンジ・しめじ・干し椎茸・豚肉・鶏肉・牛 乳・油・ごま油・みそ・パン粉	738	30.4	*16日(火) そうめんかぼちゃは「金糸 瓜」とも呼ばれ、加熱する ことで果肉の繊維がほぐ れ、糸状になることからこ の名前が付けました。シャ キシャキした歯ざわりと、 さっぱりした味は、夏に ぴったりです。
10水	きびご飯 牛乳	サケの塩麹焼き なべしぎ 夏のっぺ ヨーグルト		きび・米・こんにゃく・じゃが芋・澱粉・砂糖・とうふ・おくら ・とうがん・なす・人参・長葱・ピーマン・サケ・豚肉・牛 乳・油・ごま油・みそ・ヨーグルト	791	36.1	
11木	スパゲティ ミートソース 牛乳	ポテトのチーズ焼き ひじきのサラダ 蒸しとうもろこし	たまねぎ ドレッシング	小麦粉・スパゲティー・じゃが芋・砂糖・キャベツ・小松菜・ 生姜・セロリー・玉葱・とうもろこし・トマト・人参・にんに く・えのきだけ・しめじ・マッシュルーム・ひじき・豚肉・ 油・バター・チーズ・牛乳・ベーコン・生クリーム・パセリ	866	34.8	
12金	クファージュシー 牛乳	鶏肉の葱ソース 金時豆の甘煮 たぬぎ汁		米・こんにゃく・澱粉・砂糖・とうふ・油揚げ・金時豆・ごぼ う・小松菜・大根・たけのこ・玉葱・人参・長葱・干し椎茸・ こんにゃく・かまぼこ・豚肉・鶏肉・牛乳・ごま油・みそ・油	762	31.0	
16火	夏野菜 カレーライス 牛乳	そうめんかぼちゃのサラダ すいか	柑橘 ドレッシング	小麦粉・米・麦・じゃが芋・はちみつ・かぼちゃ・そうめんか ぼちゃ・キャベツ・きゅうり・生姜・玉葱・とうもろこし・な す・人参・にんにく・ピーマン・すいか・豚肉・牛乳・粉チ ーズ・油・バター・みそ	794	23.0	
17水	ご飯 牛乳	イワシのかば揚げ いんげんと糸こんの ピリカラ炒め		米・こんにゃく・じゃが芋・澱粉・砂糖・とうふ・さやいんげ ん・ごぼう・小松菜・生姜・大根・玉葱・人参・イワシ・豚 肉・ベーコン・牛乳・油・ごま油・みそ	801	30.3	
18木	あんかけやきそば 牛乳	ゴーヤーチップス ミックスフルーツ		小麦粉・蒸し中華めん・澱粉・キャベツ・生姜・たけのこ・に がうり・人参・にんにく・ピーマン・もやし・夏みかん・も も・りんご・きくらげ・イカ・豚肉・うずら卵・牛乳・油・ご ま油	796	30.2	
今月の栄養価 (基準値)					エネルギー(kcal) 780 (830)	たんぱく質(g) 31.1 (27~41.5)	

## 今月の旬

いんげん おくら  
かぼちゃ トマト  
ピーマン しそ 枝豆  
パプリカ モロヘイヤ  
ズッキーニ きゅうり  
とうもろこし レタス  
なす ししとう 冬瓜  
にら きくらげ  
ゴーヤー パイナップル  
スイカ もも マンゴー  
メロン イワシ アジ  
うなぎ 穴子 キス  
アユ イカ エビ  
ウニ タコ タチウオ  
トビウオ シジミ  
昆布

\*材料の都合により、献立を変更することがあります。  
\*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、  
栄養士までお願いいたします。

**夏の食生活の注意点**

あさ 卓前ごはんを しっかり 食べる!

こまめに すいぶんほ ぎょう 水分補給!

肉や魚など主菜の おかずを しっかり 食べよう!

なつ やさい 夏野菜を たっぷり 食べよう!

つめ 冷たいものを とりすぎ ない!

しょくちゅうどく 食中毒に 注意!

## 食器・おぼん・はしが 新しくなりました!

6月21日から、食器、おぼん、はしが新しくなりました。これから長い間使うものです。ていねいに取り扱い、大切にしましょう。

### 学校給食費納入のお知らせ

※7月分 = 7月26日(金)  
9月分 = 8月26日(月) が口座振替日です。

それぞれ、7月25日(木)・8月23日(金)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先: 学校給食課収納係  
042-544-4456  
たくましい昭島っ子のために