



日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り よ う			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か す		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー	
1 ・月			にくどうふ やきししゃも もやしのカレーいため		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こもちししゃも ハム	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし ピーマン	539kcal たんぱく質 27.2g	きせつのはつもの ・えだまめ ・きゅうり ・かぼちゃ ・とうがん ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・なす ・パプリカ ・ピーマン ・メロン ・あじ
2 ・火			パンブキンクリームスープ とりにくの ハニーマスタードやき コールスローサラダ りんごゼリー	クレーン フルクト ドレッシング	ミルクパン バター あぶら こむぎこ はちみつ でんぶん クリーンフレンチドレッシング りんごゼリー	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく にんじん とうもろこし キャベツ	580kcal たんぱく質 25.8g		
3 ・水			こめごワンタンスープ ごもくあつやきたまご マーボーなす		こめ あぶら さとう こめこ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	しょうが にんじん しいたけ もやし ながねぎ にんにく たまねぎ なす ほうれんそう	582kcal たんぱく質 22.1g	
4 ・木			ぶたにくのしょうがいため えだまめポテト メロン(1/16)		こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ とうもろこし えだまめ メロン	589kcal たんぱく質 26.0g	
5 ・金			たなばたじる さばのみそだれかけ ぶたにくと きりぼしだいこんのしおいため	ぎょうじしよく 「たなばた」	こめ そうめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん こまつな ながねぎ かぼちゃ しょうが きりぼしだいこん	573kcal たんぱく質 25.7g		
8 ・月			はくさいとはるさめのスープ はるまき とうがんとぶたにくの マスタードいため		こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん しいたけ とうがん はくさい にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ たけのこ ながねぎ	564kcal たんぱく質 18.2g	たなばた ★七夕汁 ほしぞら 星空をイメージした星 がた あま がわ 形のかまぼこと、天の川 に見立てたそうめんを使 用します。7日は、きれいな 夜空の中で、織り姫と ひこぼし であ 彦星が会えと良いで
9 ・火			ポトフ ハンバーグたまねぎソース ラタトゥイユ れいとうパイン	せかいのりょうり 「フランス」	ソフトフランスパン バター あぶら さとう じゃがいも ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ なす ズッキーニ ピーマン きパプリカ トマト パイン	533kcal たんぱく質 24.5g	
10 ・水			じゃがいものそぼろに いわしのごまみそに くきわかめのいためもの		こめ じゃがいも さとう あぶら ごま でんぶん こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく いわし みそ さつまあげ くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	591kcal たんぱく質 26.9g	
11 ・木			キーマカレー むしとうもろこし こんにゃくサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ カレールウ あぶら こんにゃく たまねぎドレッシング	ヨーグルトドリンク ぶたにく だいす	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	823kcal たんぱく質 26.5g	
12 ・金			えびボールいりもずくる しろみざかな のおきなわてんぷら もやしのチャンプルー	きょうどりょうり 「おきなわけん」	こめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら えび おきあみ もすく さごし ぶたにく とうふ かつおぶし	にんじん えのきたけ ながねぎ しょうが にら にんにく もやし	613kcal たんぱく質 27.0g	
16 ・火			チキンクリームソース ミックスビーンズサラダ フルーツポンチ	イタリア ドレッシング	こめ バター あぶら こむぎこ さとう イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ だいす いんげんまめ	パセリ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし みかん パイン りんご レモン	706kcal たんぱく質 24.0g	たなばた で、なすやピーマン、玉 ねぎ、ズッキーニ、トマ トなどの夏野菜を煮込 んで作ります。 この日は、フランス料 理のポトフとフランスパ ンを組み合わせました。
17 ・水			かきたまじる あじのあますあんかけ ぶたにくとごぼうのあまからに		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご あじ ぶたにく	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく ごぼう さやえんどう	608kcal たんぱく質 28.3g	
18 ・木			とんじる さけのしおやき ひじきとやさいの いりとりいため		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ とりにく ひじき あぶらあげ だいす	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	590kcal たんぱく質 28.7g	
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。					平均栄養価	エネルギー 607kcal	たんぱく質 25.4g	11日	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。

とおか ゆうこう しまいとし みやぎけん くりはらし さん
 ＊10日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-0817 FAX：042-595-2600

給食費についてのお願い

給食費は食材の購入にあてられ、給食を提供するための大切な費用です。納期限までに必ず納入していただきますよう、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

7月分の給食費の納期限は、7月31日です。

7月分の給食費の納期限は、7月31日です。

のし やさい
あきる野市の野菜

がつ しょうよてい
〈7月に使用予定のもの〉

- じゃがいも
- たまねぎ
- なす
- とうもろこし

夏休み中も

カルシウムは、^{ほね は ざいりょう えいようそ}骨や^{はたら}歯の材料になる栄養素です。

^{ほね は つよ}骨や^{きんにく ご}歯を強くしたり、^{はたら}筋肉を動かしたりする働きがあります。

^{おお せいちよう}これから大きく成長していくみなさんにとって^{か えいようそ}は欠かせない栄養素です。

カルシウムは牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品、大豆・大豆製品、丸ごと食べる小魚やししゃも、海藻、小松菜などの葉物野菜に多く含まれています。

11^{にち}日
「とうもろこし」

ひ
この日のとうもろこし
のさん し
は、あきる野産です。新
んせん きゅうしょ
鮮なとうもろこしを給食

センターに560本納めて
いただき、皮むきから処
理をします。あきる野市
めいさんひんと
名産品の一つであるとう
もろこしを味わって食
べましょう。

とうもろこしは、^{そうちょう}早朝
^{しゅうかく}もの
 に収穫された物を^{いちばん}できる
 はや た だけ早く食べるのが一番
 おいしいとされていま
 す。

にち きょうど りょうり
12日 郷土料理
おきなわけん
「沖縄県」

おきなわ てん
★沖縄天ぷら
おきなわ てん ようしゅく
沖縄天ぷらは洋食の
フリッターのようなあつ厚
ころも ちきょう こころも
い衣が特徴です。衣が
ぶあつ おきなわ
分厚くなるのは、沖縄
おんだん きこう すいしつ
の温暖な気候や水質に
ころも
より衣にグルテンがで
きやすいからです。

