

日にち		牛乳	献立名	除去対応食材	主に体の組織となる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギー源となる食品群		エネルギーたんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					たんぱく質	乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	油脂類	
1	水	○	ガバオライス ビーフンスープ オクラとめかぶのねばねば和え 世界の料理 タイ ガバオライス	うずら卵	鶏ひき肉 うずら卵 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 めかぶわかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 オクラ	にんにく　しょうが 玉ねぎ　たけのこ 長ねぎ　もやし	米　砂糖 ビーフン 三温糖	サラダ油 ごま油	783 kcal 33.3 g
2	木	○	ココア揚げパン チキンと野菜のトマト煮 ツナ和え	ミルクパン 揚げ油 ツイストマカロニ	大豆 白いんげん豆 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ホールトマト缶 小松菜	玉ねぎ　にんにく グリーンピース キャベツ　きゅうり	ミルクパン 砂糖 じゃがいも ツイストマカロニ	揚げ油 サラダ油 ごま油	767 kcal 28.1 g
3	金	○	ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃくの炒め煮 練りごま入り味噌汁 郷土料理 北海道 ちゃんちゃん焼き		鮭　鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ　キャベツ えのきたけ れんこん　ごぼう 大根　ぶなしめじ	米　砂糖 板こんにゃく じゃがいも	豆乳バター サラダ油 ごま油 練りごま	738 kcal 39.1 g
6	月	○	にんじんツナピラフ ジャガイモのハニーサラダ ワンタン入り卵スープ	揚げ油 ワンタンの皮 卵	ツナ 豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが　玉ねぎ マッシュルーム きゅうり　キャベツ 白菜	米 じゃがいも はちみつ ワンタンの皮	サラダ油 揚げ油	730 kcal 26.2 g
7	火	○	七タちらし 天の川おすまし 星空ボンチ 行事食 七タ	卵 そうめん もも缶 バイン缶	鶏肉 油揚げ 卵　豚肉 板かまぼこ	刻みのり 牛乳 カットわかめ	にんじん さやえんどう オクラ	かんぴょう 干し椎茸　玉ねぎ みかん缶　もも缶 バイン缶 ぶどうジュース	米　三温糖 砂糖 そうめん	サラダ油 白いりごま ナタデココ	729 kcal 27.8 g
8	水	○	塩ラーメン 枝豆バンサンスー マーラーカオ 世界の料理 中国 マーラーカオ	蒸し中華めん うずら卵 小麦粉　卵 調理用牛乳	豚肉 うずら卵 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん 小松菜	しょうが　にんにく キャベツ　玉ねぎ 緑豆もやし 長ねぎ　きゅうり えだまめ	蒸し中華めん 砂糖　緑豆春雨 三温糖　小麦粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	757 kcal 30.8 g
9	木	○	ごはん　さばのごまだれ焼き じゃがいものそぼろ煮 呉汁		さば 豚ひき肉 高野豆腐 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが グリーンピース 玉ねぎ　大根 まいたけ	米　三温糖 じゃがいも 砂糖 片栗粉	白すりごま 白いりごま サラダ油 練りごま	806 kcal 38.3 g
10	金	○	2種トースト（ガーリック・ハニー） カボチャのクリームシチュー レンズ豆のサラダ	食パン　バター 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	鶏肉 レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん	にんにく　玉ねぎ マッシュルーム キャベツ　もやし きゅうり	食パン 砂糖 はちみつ	バター サラダ油	720 kcal 28.1 g
13	月	○	昆布ごはん　ししゃものごま天ぷら 磯和え 冬瓜の味噌汁 旬の食材 冬瓜	ししゃも 小麦粉 揚げ油	鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉	刻み昆布 牛乳 ししゃも 刻みのり	にんじん 小松菜	干し椎茸 キャベツ もやし　とうがん 長ねぎ	米　砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 黒いりごま 揚げ油	721 kcal 31.0 g
14	火	○	なすとトマトのスパゲッティ カルボナーラ風ポテト フルーツヨーグルト	スパゲッティ 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ もも缶　バイン缶 ヨーグルト	ツナ ベーコン	粉チーズ 牛乳 調理用牛乳 生クリーム プレーヨーグルト	トマトピューレ ホールトマト缶	にんにく　玉ねぎ マッシュルーム なす　もも缶 みかん缶　バイン缶	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油 揚げ油	811 kcal 28.3 g
15	水	○	ごはん　ジャコ入りひじきふりかけ 肉豆腐 野菜のごま和え		豚肉 押し豆腐	牛乳 干しひじき ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	白菜 干し椎茸 キャベツ もやし	米　砂糖 しらたき	白いりごま サラダ油 白すりごま	728 kcal 31.3 g
16	木	○	さんまのひつまぶし風 炒り卵和え 冷凍みかん	揚げ油 卵	さんま 卵	刻みのり 牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 冷凍みかん	米　片栗粉 砂糖 三温糖	揚げ油 白いりごま サラダ油	740 kcal 23.2 g
17	金	○	夏野菜のチキンカレーライス 海藻サラダ 小玉スイカ 夏野菜 なす　ピーマン ズッキーニ		鶏肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん ホールトマト缶 ピーマン	にんにく　しょうが 玉ねぎ　セロリ なす　ズッキーニ キャベツ　もやし 小玉スイカ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 豆乳バター 白いりごま 揚げ油	778 kcal 26.6 g

・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。
・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。
・東京都産を使用する食材は太字になっています。

7月の行事&記念日

3択クイズ

7/7 七タ

Q. 七タに食べる習慣がある
そうめんは、何からできている？

① 小麦粉

② 米

③ とうふ

① 小麦粉

② 米

③ とうふ

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

① 西瓜

② 南瓜

③ 冬瓜

【お願い】 白衣の回収について

夏休みに入るため、白衣の回収を行います。
最後の週に給食当番になっている人は、
7月17日（金）の給食最終日に白衣を持ち帰り、
洗濯・アイロンをして期日までに返却してください。

回収期限：7月31日（金）まで ★厳守★
**回収場所：職員室入り口に設置する
赤い「白衣回収箱」**

<七タ> 正解は・・・①
<スイカの日> 正解は・・・①（南瓜→かぼちゃ 冬瓜→とうがん）