

日	行事・特別メニュー	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
1	水	マーボーなすどうふどん とうがんのスープ れいとうみかん	牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、なす、たまねぎ、ぶなしめじ、とうがん、こまつな、みかん 東京食材の日	◎2日(木) 半夏生 夏至から数えて11日目にあたる日で、農作業の節目や本格的な夏へ向けた健康管理の時期とされています。香川県では半夏生の日に新麦で打ったうどんを食べる風習があります。そのことから7月2日は「うどんの日」と制定されました。
2	木	かてうどん みそポテト カルピスゼリー	牛乳	うどん、あぶら、じゃがいも、こめこ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、かんてん、カルピス	にんじん、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ、こまつな、パイナップル 東京食材の日	◎埼玉県郷土料理
3	金	ジャンバラヤ なつやさいのトマトシチュー えだまめとコーンのサラダ れいとうパイ	牛乳	こめ、バター、あぶら、こめこ、さとう	ぎゅうにゅう、ウィンナー、とりにく	セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、あかピーマン、にんにく、トマト、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ、パイナップル 東京食材の日	◎埼玉県郷土料理
6	月	スタミナどん チンゲンサイのスープ フルーツミルクゼリー	牛乳	こめ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、とうふ、かんてん、なまクリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、にら、ぶなしめじ、だいこん、チンゲンサイ、パイナップル、みかん	今月19日食育の日は、お休みなので、2日に埼玉県の郷土料理を出します!
7	火	さけちらしずし たなばたじる おほしさまのフルーツポンチ	牛乳	こめ、さとう、あぶら、ふ、そうめん、こめこマカロニ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、かまぼこ	にんじん、ごぼう、コーン、オクラ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、りんご、みかん、パイナップル	◎7日(火) 七夕メニュー
8	水	カミカミメニュー チリビーンズライス ゆでやさいのオニオンソース くだもの(こだますいか)	牛乳	こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ひよこまめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、すいか 東京食材の日	7月7日の七夕は五節句の一つです。七夕の日にはそうめんを食べる習慣があります。給食の七夕汁はそうめんを入れて作ります。7日はお星さまいっぱい給食を作ります。楽しみにしてくださいね。
9	木	わかめごはん あじフライ かぼちゃのみそしる かいそうサラダ	牛乳	こめ、こめこ、パンこ、あぶら、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、わかめ、あじ、とうふ、あぶらあげ、かいそうミックス	にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、コーン 東京食材の日	
10	金	ブルーベリージャムトースト クリームシチュー ツナサラダ	牛乳	しよくパン、バター、あぶら、じゃがいも、こめこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム、チーズ、ツナ	ブルーベリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン 東京食材の日	
13	月	世界の料理(タイ) とりにくのガパオライス ゲーンジュウウンセン(はるさめスープ) タピオカいりフルーツポンチ	牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ、タピオカ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、もやし、はくさい、こまつな、りんご、みかん、パイナップル 東京食材の日	<7月の東京野菜(予定)> ・なす ・ピーマン ・トマト ・ズッキーニ ・きゅうり ・にんにく ・かぼちゃ ・にんじん ・さやいんげん ・こまつな
14	火	6年生 校外学習 ごはん いかのチリソースがけ ワンタンスープ じゃことだいずのサラダ	牛乳	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう、あぶら、ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう、いか、とりにく、しらす、だいず	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、もやし、きゅうり、キャベツ、コーン 東京食材の日	<7月が旬の食べ物> ・なす ・ピーマン ・トマト ・ズッキーニ ・きゅうり ・にんにく ・かぼちゃ ・にんじん ・さやいんげん ・えだまめ ・パイナップル ・すいか ・ブルーベリー ・あじ
15	水	ごはん さけのこうみやき かきたまじる ひじきののもの	牛乳	こめ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、とうふ、たまご、だいず、ひじき、あぶらあげ	ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、こまつな、さやいんげん 東京食材の日	<今月使用予定の果物> 冷凍みかん、冷凍パイ、すいか
16	木	なつやさいドライカレーライス ポテトのフレンチサラダ りんごシャーベット	牛乳	こめ、あぶら、さとう、こめこ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ	にんにく、セロリー、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ズッキーニ、なす、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり 東京食材の日	◎17日(金)リザーブ給食
17	金	終業式 リザーブ給食 リザーブきゅうしよく※ (コヒ-ぎゅうにゅう、りんごジュース、ぶどうジュース) キャロットライス とりにくの ラタトゥイユソースがけ なつやすみワクワク☆ポトフ	※	こめ、バター、オリーブオイル、さとう、あぶら、じゃがいも	コーヒーぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ウィンナー、かまぼこ	ぶどうジュース、りんごジュース、にんじん、にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、セロリー、キャベツ、パセリ 東京食材の日	1学期最後の給食は、リザーブ給食です。リザーブとは、あらかじめ予約しておくことです。事前に飲み物の一つを選んでもらい、当日は、選んだ飲み物を飲みます。楽しみにしてください。

☆食材料の購入の都合により、献立や食材が変わることがあります。

☆東京食材の日…西東京市にある田倉農園など東京都内でとれた野菜や東京都産の食べ物を使用します。



今月の給食目標
食後の過ごし方を工夫しましょう



	今月の平均値(中学年)
エネルギー	623kcal
たんぱく質	25.1g
脂質	19.9g
ナトリウム(食塩相当量)	2.0g