

日 曜日	献立名		食材料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
1 火	ごはん	発酵乳	じゃがいもとえのきの味噌汁 さわらの照り焼き 肉団子とこんにゃくの煮物	米, じゃがいも, 油, 砂糖	発酵乳, 生揚げ, わかめ, 味噌, さわら, 肉団子	えのき, 玉葱, しょうが, ごぼう, 人参, 椎茸, こんにゃく, いんげん	736 32.6
2 水	麦ごはん		チンゲン菜と玉子のスープ 春巻 豚肉と大根の煮物	米, 麦, 片栗粉, 春巻, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉	人参, 玉葱, チンゲン菜, 大根	766 29.9
3 木	食パン		鶏肉のチャウダー チリコンカン フルーツ白玉	パン, 油, じゃがいも, 米粉, 砂糖, 片栗粉, 白玉団子	牛乳, 鶏肉, スkimミルク, チーズ, クリーム, 豚肉, 大豆, レンズ豆	人参, 玉葱, にんにく, トマト, ビーマン, パイナップル, りんご, 桃	768 33.0
4 金	麦ごはん		マーボー豆腐 とうもろこし じゃがいものきんぴら	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, じゃがいも, ごま	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, さつまいも	しょうが, にんにく, 人参, 玉葱, にら, とうもろこし, こんにゃく	748 30.2
7 月	麦ごはん		玉子入り七夕汁 さばの文化干焼 なすとピーマンの味噌炒め	米, 麦, そうめん, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 豆腐, 卵, さば, 鶏肉, 味噌	人参, えのき, 椎茸, 小松菜, しょうが, 玉葱, なす, ビーマン	747 30.7
8 火	食パン		じゃがいもと豆のポタージュ メンチカツ (ソース) もやしサラダ (玉葱ドレッシング)	パン, バター, じゃがいも, 米粉, 油, ドレッシング	牛乳, レンズ豆, いんげん豆, スkimミルク, クリーム, チーズ, メンチカツ	玉葱, 人参, もやし, きゅうり	770 35.7
9 水	中華麺 (個包装)		醤油ラーメンのつゆ きびなごの唐揚げ えのきサラダ (中華ドレッシング)	中華麺, 油, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, 豚肉, なた, きびなご	しょうが, にんにく, 人参, もやし, 長葱, えのき, キャベツ, きゅうり	725 34.1
10 木	ごはん		もずくと玉子の味噌汁 鶏肉のキムチ炒め フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	米, ごま油, 砂糖, 片栗粉, ごま	牛乳, 油揚げ, もずく, 卵, 味噌, 鶏肉, ヨーグルト	大根, 小松菜, にんにく, 玉葱, 人参, キムチ, 桃, パイナップル, ナタデココ	720 28.7
11 金	麦ごはん		夏野菜カレー キャベツとコーンのソテー メロン	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, スkimミルク, チーズ, ベーコン	にんにく, 玉葱, 人参, かぼちゃ, なす, ビーマン, トマト, りんご, とうもろこし, キャベツ, メロン	807 29.6
14 月	麦ごはん		親子丼 春雨とチンゲン菜の炒め物 パイナップル (缶)	米, 麦, 砂糖, 油, 春雨	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉	しょうが, 玉葱, 人参, もやし, チンゲン菜, パイナップル	748 28.8
15 火	ごはん		冬瓜汁 あじの南蛮漬 じゃがいもとひじきの炒め煮	米, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	牛乳, 豚肉, 生揚げ, あじ, ひじき, さつまいも	人参, とうがん, しょうが, 小松菜, 長葱	751 31.3

7月



7日(月) セタ

毎年7月7日は、五節句の一つ「セタ」です。機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

古代中国では、セタに無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



9日(水) きびなごの唐揚げ

きびなごは九州で多く水揚げされる魚です。成魚でも10cm程の小さな魚で、今日の唐揚げは骨ごと食べられるので、カルシウムがたっぷりです。



15日(火) 冬瓜汁

冬瓜は夏に採れる野菜ですが、冬まで日持ちがするため「冬瓜」と呼ばれます。水分がたっぷりて、体を冷やしてくれます。





7日(月) セタ

毎年7月7日は、五節句の一つ「セタ」です。機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

古代中国では、セタに無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



9日(水) きびなごの唐揚げ

きびなごは九州で多く水揚げされる魚です。成魚でも10cm程の小さな魚で、今日の唐揚げは骨ごと食べられるので、カルシウムがたっぷりです。



15日(火) 冬瓜汁

冬瓜は夏に採れる野菜ですが、冬まで日持ちがするため「冬瓜」と呼ばれます。水分がたっぷり、体を冷やしてくれます。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用詳細献立表にてお願いいたします。

