



にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う			えいようか	
ようび 曜日	しゅしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん	I単位-(kcal) たんぱく質(g)
1 水	ご は ん		さつまじる さけのしおやき ごまにくじゃが	こめ、さつまいも、ごまあぶ ら、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶ らあげ、とうふ、みそ、さけ、 ぶたにく	<b>にんじん</b> 、ごぼう、 <b>だいこん</b> 、なが ねぎ、 <b>たまねぎ</b> 、こんにやく、い んげん	619 29.5
2 木	コッペパン (せわり)		じゃがいもとまめのポタージュ ウインナーのバーベキューソースかけ コールスロー (フレンチドレッシング)	パン、とうにゅうバター、じゃ がいも、ルウ、さとう、かたく りこ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、だいいず、いんげ んまめ、なまクリーム、チー ズ、ウインナー	<b>たまねぎ</b> 、りんご、にんにく、 <b>に んじん</b> 、とうもろこし、 <b>キャベツ</b> 、 きゅうり	627 25.6
3 金	ジューシー		もずくのみそしる ししゃもフライ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さ とう	ひじき、ぶたにく、ぎゅうにゅう 、あぶらあげ、とうふ、もず く、みそ、ししゃもフライ、ツ ナ、たまご	しょうが、たけのこ、しいたけ、 <b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、えのき、 <b>ごま つな</b> 、パイナップル	585 22.6
6 月	マーブル しよくパン (ココア)		なつのミネストローネ オムレツ カルボナーラポテト	パン、あぶら、さとう、マカロ ニ、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、レンズまめ、オ ムレツ、ベーコン、なまクリー ム、チーズ	にんにく、 <b>たまねぎ</b> 、パプリカ、 ズッキーニ、 <b>なす</b> 、トマト	622 22.5
7 火	えだまめ ご は ん		たなばたじる とりにくのからあげ	こめ、そうめん、かたくりこ、 あぶら、ドレッシング、たなば たゼリー (レモン・ぶどう)	ぎゅうにゅう、かまぼこ、とう ふ、とりにく、のり	えだまめ、 <b>だいこん</b> 、 <b>にんじん</b> 、し いたけ、オクラ、しょうが、にん にく、えのき、もやし、 <b>ごまつな</b>	608 23.8
8 水	むぎごはん		たまごいりキムチスープ しろみざかなのヤンニョムソースかけ しらたきチャプチェ	こめ、むぎ、ごまあぶら、かた くりこ、こむぎこ、あぶら、さ とう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、メルルーサ、ぶたにく	<b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b> 、はくさい、え のき、キムチ、にら、ながねぎ、 しょうが、にんにく、しいたけ、 しらたき、 <b>ピーマン</b> 、 <b>ごまつな</b>	585 25.5
9 木	ちゅうかめん (こほうそう)		ジャージャーめんのたれ あおなのちゅうかいため フルーツナタデココ	ちゅうかめん、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、だい ず、みそ、いか	しょうが、にんにく、 <b>たまねぎ</b> 、 <b>に んじん</b> 、たけのこ、しいたけ、なが ねぎ、もやし、 <b>チンゲンサイ</b> 、なつみか ん、パイナップル、もも、ナタデココ	599 27.8
10 金	ご は ん		とうがんじる さばのごまみそだれかけ じゃがいもとひじきのいために	こめ、かたくりこ、さとう、ご ま、ごまあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、とう ふ、あぶらあげ、さば、みそ、 ひじき、さつまあげ	<b>にんじん</b> 、とうがん、しめじ、 しょうが、 <b>ごまつな</b>	596 26.5
13 月	パン		ABCスープ とりにくのハーブやき マセドアンサラダ (マヨネーズ)	パン、マカロニ、あぶら、じゃ がいも、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり にく	<b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b> 、 <b>キャベツ</b> 、い んげん、にんにく、きゅうり、と うもろこし	585 25.1
14 火	ご は ん		うちまめじる さわらのたつたあげ きりぼしだいこんのもの	こめ、じゃがいも、かたくり こ、こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、うちまめ、あぶ らあげ、とうふ、みそ、さわ ら、さつまあげ	<b>にんじん</b> 、だいこん、ながねぎ、 しょうが、にんにく、きりぼしだ いこん、しいたけ、いんげん	620 28.1
15 水	むぎごはん		なつやさいカレー キャベツとコーンのソテー メロン	こめ、むぎ、じゃがいも、ル ウ、あぶら	のむヨーグルト、とりにく、レ ンズまめ、ベーコン	しょうが、にんにく、 <b>たまねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、かぼちゃ、ズッキー ニ、 <b>なす</b> 、ピーマン、とうもろこ し、 <b>キャベツ</b> 、メロン	645 20.5
16 木	ご は ん		おやこどん にびたし れいとうみかん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、あぶらあげ	<b>たまねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、いんげん、し めじ、はくさい、 <b>ごまつな</b> 、みか ん	606 25.8

# 7月

## 7日(火)七夕献立

7月7日は七夕です。七夕にそうめんを  
食べるのは、古代中国で無病息災を  
願って七夕に食べられていた「さくべ  
い」というお菓子上由来します。給食で  
はそうめんを使用した「七夕汁」を提供  
予定です。



## 10日(金)とうがんじる

「冬瓜」は夏野菜ですが、冬まで保存  
できることからこの名前が付いたと言わ  
れています。水分を多く含み、体を冷や  
す効果があるとされ、暑い夏にぴったり  
の野菜です。



## 《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★  
にんじん、だいこん、たまねぎ  
キャベツ、ピーマン、なす  
チンゲンサイ  
★瑞穂町生産者★  
ごまつな

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。

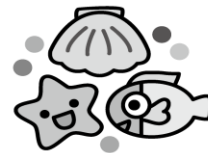
太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

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



※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。

# 7月の行事&記念日 3択クイズ



7/2 <sup>はんげしょう</sup> 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 <sup>うどんの日</sup> うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

7/7 <sup>たなばた</sup> 七夕

Q. 七夕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

7/10 <sup>なっとうひ</sup> 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

7月下旬ごろ <sup>土用の丑の日</sup> 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 <sup>スイカの日</sup> 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

スイカはどこから?  
 スイカの原産地はアフリカ中部の砂漠地帯で、中国を経由して日本にやってきました。