



日 曜日	献 立 名			食 材			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 もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
1 水	ご は ん		呉汁 えびカツ (タルタルソース) 豚肉と大根の煮物	米, 里芋, 油, タルタルソー ス, 砂糖	牛乳, 大豆, 豆腐, 味噌, わか め, えびカツ, 豚肉	人参, 白菜, 玉葱, 長葱, 大根, いんげん	817 36.0
2 木	コッペパン (背わり)		鶏肉のチャウダー チリコンカン フルーツナタデココ	パン, 油, じゃがいも, 米粉, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, スキムミルク, 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, ピーマン, みかん, パイナップ ル, 桃, ナタデココ	752 32.9
3 金	中 華 麵 (個包装)		あんかけそばのあん きびなごのから揚げ 冷凍みかん	中華麵, 油, 砂糖, 片栗粉, ご ま油	牛乳, 豚肉, えび, いか, うず ら卵, きびなご	しょうが, 玉葱, 人参, 白菜, チ ンゲン菜, 椎茸, みかん	783 39.8
6 月	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 ま揚げ	しょうが, にんにく, 人参, 長 葱, たけのこ, にら, とうもろこ し, こんにゃく	772 32.7
7 火	枝豆 ご は ん		七夕汁 さばの香味だれかけ なすと豚肉の炒めもの 七夕ゼリー	米, そうめん, 油, 砂糖, 片栗 粉, 七夕ゼリー (レモン・ぶど う)	牛乳, 豆腐, かまぼこ, さば, 豚肉, 味噌	枝豆, 人参, えのき, 椎茸, 小松 菜, にんにく, しょうが, 長葱, なす, ピーマン	787 33.9
8 水	ご は ん		ごま入りなめこ汁 いかのレモン塩こうじ焼き がんとどきの煮物 フローズンヨーグルト	米, じゃがいも, ごま, 油, 砂 糖	牛乳, わかめ, 味噌, いか, が んもどき, ちくわ, ヨーグルト	なめこ, 玉葱, 長葱, レモン, ご ぼう, 人参, 椎茸, こんにゃく, いんげん	777 35.1
9 木	丸 パ ン (横わり) スライスチーズ		ABCスープ コロケ (ソース) ごぼうサラダ (ソイドレッシング)	パン, 油, マカロニ, コロッ ケ, ドレッシング	牛乳, ベーコン, レンズ豆, チーズ	玉葱, 人参, キャベツ, いんげん, ごぼう, 大根, さやうり	752 25.6
10 金	ご は ん		もずくと玉子の味噌汁 豚肉のキムチ炒め のり和え (きざみのり・和風ドレッシング) 冷凍パイナップル (個包装)	米, ごま油, 砂糖, 片栗粉, ご ま, ドレッシング	牛乳, 油揚げ, もずく, 卵, 味 噌, 豚肉, のり	大根, 長葱, にんにく, 玉葱, 人 参, キムチ, えのき, もやし, 小 松菜, パイナップル	751 28.6
13 月	麦 ご は ん		夏野菜カレー 枝豆とコーンのソテー メロン	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ ナ	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, ウィン ナー	にんにく, 玉葱, 人参, かぼ ちゃ, なす, トマト, りんご, と うもろこし, 枝豆, キャベツ, メロ ン	798 26.4
14 火	ご は ん ふ り か け (のり)		冬瓜汁 あじの南蛮漬け じゃがいものそばろ煮	米, 片栗粉, 油, 砂糖, じゃが いも	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, あ じ, 鶏肉	人参, とうがん, しょうが, 小松 菜, 長葱, 玉葱, グリンピース	811 37.4
15 水	麦 ご は ん		親子丼 しらたきのピリ辛炒め プラム	米, 麦, 砂糖, 油, ごま油	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉	しょうが, 玉葱, 人参, にんに く, しらたき, にら, プラム	759 29.9
16 木	パインパン		かぼちゃのポタージュ 野菜グラタン ラタトゥイユ	パン, バター, ルウ, 野菜グラ タン, 油, 砂糖	牛乳, いんげん豆, 生クリー ム, 鶏肉	かぼちゃ, 玉葱, にんにく, ズッ キーニ, なす, パプリカ, トマト	823 25.7



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」というお菓子里由来します。給食ではそうめんを使用した「七夕汁」を提供予定です。



14日(火)冬瓜汁

「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★

人参、玉葱、
チンゲン菜、なす、
キャベツ、大根、きゅうり

★瑞穂町生産者★

小松菜

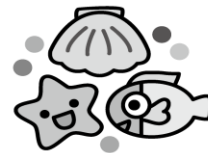
学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

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 ^{はんげしょう} 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 ^{うどんの日} 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 ^{たなばた} 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 ^{なっとうひ} 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 ^{土用の丑の日} 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 ^{スイカの日} 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。