

7月

よていにこんだてひょう

令和6年度

東久留米市立神宝・第六小学校

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ	
				黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える			
1	月	昆布ごはん	牛乳	七分つき米	塩昆布		601 kcal	1日 半夏生 夏至から数えて11日目から七夕頃までを、半夏生(はんげしょう)と言います。この時期は農作業がひと段落する節目とされてきました。作物がたこの足のようになりしっかりと根を張り豊作になるように。と願いを込め、たこを食べる習慣があります。地域によっては鯖やとんを食べることもあるようです。給食でもたこや鯖を使った献立を取り入れました。	
		さばの文化干し			さばの文化干し		26.1 g		
		けんちん汁			サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,ごま油	豆腐,油揚げ	ごぼう, だいこん, にんじん, なかねぎ		
		たこときゅうりのサラダ			サラダ油,三温糖	生わかめ,たこ	きゅうり, キャベツ, たまねぎ		
2	火	ガーリックライス	牛乳	七分つき米,サラダ油,バター		にんにく	600 kcal		
		なすのミートグラタン		サラダ油,バター,小麦粉	豚ひき肉,ピザチーズ	にんにく, たまねぎ, トマト缶, なす	23.6 g		
		豆と麦のスープ		押し麦	豚かた小間,いんげん豆	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, キャベツ			
3	水	しらすチーズトースト	牛乳	食パン,マヨネーズ	しらす干し,スライスチーズ	かぶの葉	586 kcal		
		夏野菜のポトフ		じゃがいも,サラダ油	豚ばら,ポークウィンナー,ひよこまめ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, なす, スズキニ, ホールコーン, マッシュルーム, トマト缶	25.7 g		
		メロン				メロン			
4	木	青椒肉絲丼	牛乳	七分つき米,サラダ油,砂糖,ごま油,でん粉	豚かた千切り	にんにく, しょうが, ビーマン, 赤ビーマン, 黄ビーマン, たけのこ	553 kcal	4日 フルーツゼリーパンチ フルーツポンチに、ゼリーやサイダーを入れた夏にうれしいひんやりデザートです。	
		糸寒天のごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖	糸寒天	にんじん, もやし, きゅうり	19.8 g		
		フルーツゼリーパンチ			寒天缶	甘夏みかん缶, みかん缶, ぶどうゼリー, サイダーゼリー			
5	金	ちらし寿司	牛乳	七分つき米,三温糖,サラダ油	液卵,油揚げ,えび	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう, 絹さや	620 kcal		
		ししゃもの磯部揚げ		小麦粉,油	ししゃも,あおのり粉		28.6 g		
		セタそうめん汁		砂糖,そうめん	豚かた小間,油揚げ,かまぼこ	にんじん, たまねぎ, なかねぎ			
		えだまめ				えだまめ			
8	月	ほたてピラフ	コーヒ牛乳	七分つき米,バター,オリーブ油	ほたて	にんにく, たまねぎ, ホールコーン, 赤ビーマン	570 kcal	7日 セタそうめん汁 セタにちなんで、そうめんの入った汁物を作ります。星型のかまぼこを入れて、セタらしく仕上げます♪旬のえだまめも、シンプルな塩ゆてでいただきます。	
		枝豆のチャウダー		サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ,バター	鶏もも小間,白いんげんまめビューレ,牛乳	たまねぎ, えだまめ, にんじん, マッシュルーム	20.1 g		
		れんこんチップスサラダ		でん粉,サラダ油		れんこん, 水菜, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ			
9	火	大豆入りミートソース	牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,バター	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	にんにく, たまねぎ, セロリ, マッシュルーム, トマト, ビーマン	631 kcal		
		きわかめサラダ		サラダ油,砂糖,白すりごま	くわかめ	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	24.2 g		
		レモンケーキ		小麦粉,砂糖,はちみつ,バター	牛乳,液卵	レモン			
10	水	和風麻婆豆腐丼	牛乳	七分つき米,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	豆腐,鶏ひき肉,白みそ	しょうが, いんげん, 干し椎茸, なかねぎ	589 kcal	7日 鶏飯風 鹿児島県の郷土料理です。ごはんには鶏肉や卵などをのせて、だしをかけて食べる料理です。	
		ほたて大根サラダ		マヨネーズ,三温糖	ほたて	だいこん, きゅうり	24.5 g		
		冷凍もも				冷凍もも			
11	木	鶏飯風	牛乳	七分つき米,サラダ油,ごま油	鶏ささ身,液卵	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, 干し椎茸, 万能ねぎ	582 kcal	12日 ゆでとうもろこし 旬のとうもろこしをシンプルにそのままいただきます。3年生に葉をむいてもらいます。	
		めひかりのから揚げ		でん粉,油	めひかり		25.3 g		
		じゃがいものきんぴら		じゃがいも,サラダ油,糸こんにゃく,砂糖		にんじん, ごぼう			
12	金	回鍋肉丼	牛乳	七分つき米,サラダ油,砂糖,でん粉	豚かた小間,赤みそ	しょうが, にんにく, キャベツ, ビーマン, にんじん, エリンギ	612 kcal		
		中華スープ		春雨,ごま油	鶏もも小間,豆腐	たけのこ, チンゲン菜, にんじん, えのきたけ	24.7 g		
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			

16	火	ごはん	牛乳	七分つき米		595 kcal	16日 モウカザメの梅焼き 梅干しと大葉、マヨネーズで魚に下味を漬け、オーブンで焼きます。さっぱりとした味つけで、夏におすすめのおかずです。
		もうかざめの梅焼き	マヨネーズ	もうかざめ	梅、しそ	29.0 g	
		肉じゃが	じゃがいも, サラダ油, しらたき, 三温糖	豚かた小間	しょうが, にんじん, たまねぎ, いんげん		
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく, ごま油, サラダ油	ツナ	にんじん, こまつな, きゅうり, たまねぎ		
17	水	シャージャータ	牛乳	中華めん, サラダ油, ごま油, 砂糖, でん粉	豚ひき肉	574 kcal	18日 夏野菜カレーライス 1学期最後の給食です。夏に旬の野菜をたっぷり使ってカレーを作ります。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう！
		こんにゃくの中華あえ	サラダこんにゃく, ごま油, 白すりごま	ハム	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	23.1 g	
		梅風味ポテト	じゃがいも, 油		ゆかり粉		
18	木	夏野菜カレーライス	牛乳	七分つき米, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バター	豚かた小間, いんげんまめ	667 kcal	
		じゃこサラダ	サラダ油	ちりめんじゃこ	キャベツ, こまつな, きゅうり, たまねぎ	21.7 g	
		セレクトシャーベット	シャーベット				
		(ぶどう味・ソーダ味)					

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。

感染症流行により中止になっていた学校給食栄養展が、久々の開催となります。
 詳細なお知らせについては、夏休み頃にマチコミメールで配信予定です。

