

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			えいようりょう		
		しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをととのえる		
7/1	水	むぎごはん かみかみ献立	いかとだいのあまからあげ いりどり カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう いか だいき とりこ しらすほし	こめ おおむぎ かつくりこ はくりきこ あぶら さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら しろごま	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん きゃべつ きゅうり	643	27.5	
2	木	むさしのうどん 半夏生、埼玉県の料理	みそポテト びりからきゅうり	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	うどん あぶら じゃがいも はくりきこ さとう かつくりこ ごまあぶら しろごま	にんじん たまねぎ ねぎ ごまつな だいこん きゅうり	591	22.6	
3	金	ごはん	さけのむぎみそやき じゃがいもとごぼうのきんぴら わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりこ とうふ たまご わかめ	こめ さとう おおむぎ あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら かつくりこ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	609	30.3	
6	月	ピラフ コロボ給食withトルコ	タブクソテー (チキントマトに) メルジメッキ・チヨルバス (レンズまめのスープ) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりこ レンズまめ ヨーグルト (むとう)	こめ パスタ パター あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん みかんかん おうとうかん パインかん	706	25.8	
7	火	たなばたちらしすし 七夕献立	ささかまのいそべあげ あまのがわじる くだもの(れいとうパン)	あぶらあげ たまご のり ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり とりこ かまぼこ	こめ さとう あぶら しろごま はくりきこ ふ そうめん	かんびょう ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ ごまつな れいとうパン	595	21.5	
8	水	とうきょうにんじんパン	スズキのハーブパンこやき ABCマカロニトマトスープ えだまめガーリック	ぎゅうにゅう すずき ベーコン ぶたにく	にんじん/パン オリーブオイル パンこ あぶら マカロニ	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ きゃべつ ごまつな えだまめ	570	29.9	
9	木	ごはん	さんぞくやき おぶっこ いもなます	ショア とりこ ぶたにく あぶらあげ	こめ かつくりこ はくりきこ あぶら ほうとう じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ ごまつな	625	21.8	
10	金	チンジャオロースどん	ちゅうかすあえ くだもの(こだますいか)	ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら かつくりこ さとう はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ きゃべつ だいずもやし きゅうり にんじん こだますいか	592	23.5	
13	月	とりとねぎの ひやしませそば	ゴーヤいりやさいチップス フルーツパンチ	とりこ ぎゅうにゅう	ごまあぶら ちゅうかめん さとう オリーブオイル さつまいも じゃがいも あぶら	ねぎ ごまつな りょうとうもやし パプリカ かぼちゃ ゴーヤ パインかん おうとうかん みかんかん	578	24.8	
14	火	なつやさいカレー	わかめサラダ とうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ズッキーニ さやいんげん なす かぼちゃ きゅうり きゃべつ とうもろこし	656	19.4	
15	水	ごはん	スタミナなっとう トマトにじゃが いそあえ	ぎゅうにゅう ひきわりなっとう とりひきにく ぶたにく のり	こめ ごまあぶら さんおんどう あぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんにく しょうが ねぎ ごねぎ にんじん たまねぎ トマトかん グリーンピース もやし ごまつな	618	23.7	
16	木	キムチチャーハン	にらたまスープ ししゃものフライ くだもの(メロン)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりこ とうふ たまご ししゃも	こめ おおむぎ あぶら しろごま かつくりこ はくりきこ パンこ	にんじん キムチ ピーマン たまねぎ ねぎ しろメロン	614	24.9	
17	金	うなぎのひつまぶし 土用の丑の日献立	とうがんスープ うめしらすあえ くだもの(れいとうみかん)	うなぎ のり ぎゅうにゅう とりこ わかめ しらすほし かつおぶし	こめ おおむぎ さんおんどう かつくりこ はるさめ ごまあぶら さとう	えだまめ ねぎ しょうが えのきたけ とうがん にんじん きゃべつ きゅうり うめほし れいとうみかん	610	23.9	
8/31	月	ポークカレーライス	こんにやくサラダ くだもの(なし)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ こんにやく さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり トマトピューレ もやしなし	639	19.4	

栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%増です。食材材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

へいきん	618	24.2
きじゅんりょう	650	21.1~32.5

夏ばて注意!

おかずをしっかり食べよう!

食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう!

甘いものの食べすぎ注意!

早起き・早寝で生活リズムを整えよう!

東京都の夏野菜を使います

とうきょうと なつやさい つか

なつやさい きせつ がつ きゅうしやく

夏野菜がおいしい季節です。7月の給食でもとうきょうと そだ なつやさい つか ようか 東京都で育てられた夏野菜を使います。8日 えだまめ みだかし こと の枝豆は、三鷹市のとみざわファームから届 じゅうようか なつやさい つか きます。14日の夏野菜カレーに使う、なす、 かぼちゃ、ズッキーニは、練馬区や三鷹市産、 しほひ だまらさん、 とうもろこしは、あきるの市や日の出町産の やさい とうきょうと のこ はだけ たいせつ そだ 野菜です。東京都に残る畑で大切に育てられ しゅん なつやさい わたし かんしゃ きち た旬の夏野菜です。私たちも感謝の気持ちを わす 忘れずに、おいしくいただきます。

7月の予定月

7月 3日 6年生心の劇場 (給食あり)

6日 コロボ給食 withトルコ

17日 給食終了

8月 31日 給食開始

