




# 7月こんだて



日 曜	飲 み 物	こんだて 献立名		おも 主 さい な 材 りょう 材 料			こんだてメモ
		しゅしよく 主食	しゅさい 主 菜 副 菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ 体をつくるもと になる食品	からだちようし 体の調子を整える もとになる食品	
1 月		たご飯	にく 肉じゃが かいそう 海藻サラダ くだもの こたま 果物(小玉すいか)	米・さとう・油 じゃが芋	たご・牛乳 豚肉 海藻ミックス	しょうが・枝豆 玉ねぎ・にんじん しらたき・いんげん きゅうり・きゃべつ 小玉すいか	【1日】 夏至から11日目にあたる <b>半夏生</b> (はんげしょう)の日です。農家では田植えが終わり一段落つくころです。田に植えた稲の苗が、たこの足のよう に大地にしっかりと根付くよう願いをこめて、 <b>たご</b> を食べる風習があります。
2 火		ひ 冷や汁	さかな 魚のごまだれ くきわかめ きんぴら の金平	米・さとう でん粉・油 小麦粉・ごま	油揚げ・みそ 牛乳・豚肉 もうがざめ くきわかめ	きゅうり・小松菜 長ねぎ・にんじん ごぼう・こんにやく	<b>1年生の保護者様対象の給食試食会</b> があります。(申込みは終了)
3 水		こぎつね ご飯	いかに の香味焼き だいこん 大根のみそ汁 ひた お浸し くだもの かわちばんかん 果物(河内晩柑)	米・さとう ごま	油揚げ・牛乳 いか・みそ 豆腐・おかか	しょうが・にんにく 長ねぎ・大根 にんじん・きゃべつ えのきたけ・小松菜 こんにやく・河内晩柑	 <b>半夏生</b>
4 木		ご飯	はっちんどうふ 八珍豆腐 や 焼きししゃも きりぼ 切干しナムル	米・油・さとう でん粉・ごま ごま油	牛乳・豆腐 豚肉・いか えび うずら卵 ししゃも	しょうが・にんにく にんじん・たけのこ 玉ねぎ・きくらげ いんげん・きゃべつ 切干大根・きゅうり 赤ピーマン	【2日】 <b>冷や汁</b> は、ごはん に冷やした、だし汁を かけていただきます。
5 金		たなばた 七夕 そうめん	にしよくてん 二色天ぷら (いか&さつま芋) いも ごまドレサラダ	そうめん・さとう 小麦粉・油 さつま芋 ごま油・ごま 練りごま	油揚げ かまぼこ 牛乳・いか のり・ツナ	きゅうり・しいたけ 長ねぎ・小松菜 にんじん・きゃべつ もやし	【3日】 <b>2・3年生の保護者様対象の給食試食会</b> があります。(申込みは終了)
8 月		たまご 卵 チャーハン	なまあ 生揚げのコリアン焼き や トックスープ れいとう 冷凍みかん	米・ごま油・油 さとう・でん粉 トック	焼き豚・卵 牛乳・鶏肉 生揚げ・豆腐 コチュジャン	長ねぎ・きくらげ グリンピース にんじん・大根 小松菜・にんにく たけのこ・みかん	【5日】 7月7日の七夕にちなんで献立です。
9 火		ゆかり ご飯	さけ の黒酢だれ くろず さわにわん 沢煮椀 ちぐさあ 千草和え	米・ごま でん粉 さとう・油	発酵乳・鮭 豚肉・卵	ゆかり粉 長ねぎ・ごぼう 大根・にんじん たけのこ・しいたけ とうみょう・きゅうり 小松菜・きゃべつ	【8日】 <b>生揚げのコリアン焼き</b> は、韓国料理に欠かせないコチュジャンを使ったたれをかけます。トックは韓国料理のおもちのことで す。
10 水		や 焼き カレーパン	えだまめ 枝豆チャウダー シーフードサラダ	パン・油・さとう コーンスターチ 小麦粉・パン粉 じゃが芋・バター	豚肉・牛乳 白いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉 いか・えび	玉ねぎ・枝豆 にんじん・きゃべつ マッシュルーム きゅうり	【9日】 <b>沢煮椀</b> は、千切りにした沢山の野菜と豚肉が入った汁物で、かくし味にこしょうを使います。
11 木		うめ 梅ちらし ず 寿司	きびなこの 青海苔揚げ あおのりあ とうがんじ 冬瓜汁 くだもの 果物(パレンシアオレンジ)	米・さとう でん粉・油	鶏肉・牛乳 きびなご 豚肉・のり 豆腐	かんぴょう・しいたけ いんげん・梅干し とうがん・にんじん 小松菜 パレンシアオレンジ	【10日】 <b>焼きカレーパン</b> は、カレー風味のパンの中に、カレーミートを入れて、まわりにパン粉をつけて、給食室のオープンで焼きます。
12 金		スパイシー トマトライス	くるみ サラダ フルーツポンチ	米・油・さとう じゃが芋 コーンスターチ くるみ	豚肉・牛乳 白いんげん豆 寒天(缶)	にんにく・しょうが 玉ねぎ・トマト マッシュルーム グリンピース きゃべつ・にんじん きゅうり・もも(缶) パイン(缶)・みかん(缶)	【11日】 冬の瓜と漢字で書く <b>冬瓜</b> ですが夏の食材です。夏に収穫したものが冬まで保存できることから、冬瓜と呼ばれています。

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		主食	主菜 副菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ体をつくるもと になる食品	からだちょうしとの 体の調子を整える もとなる食品	
16 火	 クファ ジュウシイ	ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ(汁物) 冷凍パイン	米・油・ごま油 ごま・さとう	豚肉・昆布 牛乳・豆腐 卵・おかか かまぼこ 生揚げ・みそ	しょうが・にんじん ゴーヤ(にがうり) 玉ねぎ・大根 しいたけ・小松菜 こんにやく・パイン	【16日】 クファジュウシイ(炊き込み込みご飯)は、沖縄で、お祝いの席には欠かせないおもてなし料理です。 【17日】 イナムドゥチは、豚肉の旨味とかつおの風味をきかせただしに、白みその風味がまるやかな具だくさんの汁物です。 【18日】 お楽しみデザートは、①フローズンヨーグルト、②みかんシャーベット、③ぶどう味のかき氷の3つの中から一つを選んでもらいました。	
17 水	 セルフ ホット ドック	コーンスープ アーモンドサラダ	コッペパン さとう・油 バター コーンスターチ アーモンド	ウインナー 牛乳・鶏肉 生クリーム	とうもろこし・パセリ にんじん・玉ねぎ きゅうり・大根		
18 木	 なつやさい 夏野菜 カレー	こんにやくサラダ セレクト お楽しみデザート	米・油・じゃが芋 小麦粉・バター さとう・ごま デザート	鶏肉・牛乳 白いんげん豆 ツナ	しょうが・にんにく かぼちゃ・玉ねぎ なす・ピーマン こんにやく きゅうり・きやべつ		

\* 食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

\* 給食費の引き落としは、7月10日(水)と夏休み中の8月13日(火)にも予定しています。前日までに残高確認をお願いします。

詳細は、4月8日に配布の「令和6年度給食費のお知らせ」をご覧ください。

【3・4年生】	国の基準	7月平均
エネルギー(kcal)	650	645
たんぱく質(g)	21.1~32.5	26.0



# 夏休みに、給食のおまつりがあります！ ぜひ、遊びにきてください！

夏休みに「学校給食栄養展」を開催します！

日時：8月21日(水)午前9時～午後4時

場所：東久留米市役所1階 市民プラザホール

テーマ：「食はたのしみ」～のぞいてみよう 学校給食の世界！～

内容：東久留米の給食のあゆみ


給食室の1日の紹介

地場野菜マップの掲示や市内農家さんの紹介 他



## 9月こんだて (※予定)



日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		主食	主菜 副菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ体をつくるもと になる食品	からだちょうしとの 体の調子を整える もとなる食品	
3 火	 スパゲッティ ミートソース	マセドアンサラダ なし 梨のシュワシュワポンチ	スパゲッティ オリーブ油・油 小麦粉・バター さとう・じゃが芋 マヨネーズ(ノエッグ) サイダー	豚肉・大豆 牛乳・ハム 寒天(缶)	にんじん・玉ねぎ・しょうが にんにく・セロリ・ピーマン マッシュルーム・トマト きゅうり・梨・みかん(缶) パイン(缶)・もも(缶)	2学期の給食は 9月3日(火)から開始 の予定です。	