








令和6年度 7月の献立表(おもて)

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考	
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける			
1日 (月)	雑穀ごはん、たらピーふりかけ	牛乳	たらこ	ななぶづきまい あわしろごま はつがげんまい あぶら きび	ピーマン	こしょう しお みりん しょうゆ さけ トウバンジャン いちみどうがらし	596 kcal	●たらピーふりかけ ピーマンが苦手な人でも苦手を克服できる、「たらこ」と「ピーマン」のふりかけです。 	
	鮭のピリ辛焼き		さけ	さとう ごまあぶら	ながねぎ		30.9 g		
	キャベツと油揚げのおひたし		あぶらあげ		キャベツ こまつな もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.1 g		
	かぼちゃと玉葱のみそ汁		あかみそしろみそ		たまねぎ にんじん かぼちゃ				
2日 (火)	昆布ごはん	牛乳	こんぶ	ななぶづきまい あわしろごま はつがげんまい さとう きび			674 kcal	☑なす 時期:6~9月 	
	モロヘイヤ入り卵焼き		ぶたひきにくたまご	あぶら じゃがいも さとう	あかパプリカ たまねぎ モロヘイヤ	しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ からし			28.1 g
	小松菜とツナの和え物		ツナ	ごまあぶら さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん				2.2 g
	なすと豆腐のみそ汁		あぶらあげ とうふ あかみそしろみそ		なす ながねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし			
	大玉すいか				すいか				
3日 (水)	夏野菜カレーライス	牛乳	ぶたにく	ななぶづきまい あぶら バター こおぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん なす たまねぎ セロリ ホールトマト かぼちゃ ズッキーニ あかピーマ	しお こしょう しょうゆ コリアンダー カレー ガラムマサラ からし ターメリック こしょう ちゅうのうす すす クミン うすくちしょうゆ だし:とんこつ	715 kcal	☑ピーマン、パプリカ 時期:7~9月 	
	マカロニサラダ		とうにゅう	リボンマカロニ シェルマカロニ あぶら	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ		21.8 g		
	サイダーフルーツポンチ		サイダー		かんづめ(みかん、パイナップル、 黄桃) ブルーベリー		1.8 g		
4日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しょうゆ さけ しお	632 kcal	☑とうもろこし 時期:7~9月 ※地場産は7月 	
	チンジャオロース		ぶたにく	あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ(みずに) ほしいたけ ピーマン あかピーマン	こしょう こしょう トウバンジャン オイスターソース			25.3 g
	奥住さんの蒸しとうもろこし				とうもろこし				1.6 g
	わかめ卵スープ		とうふ たまご わかめ	でんぷん ごまあぶら しろごま	しょうが たまねぎ	だし:とりがら			
5日 (金)	あなごの七夕ちらし寿司	牛乳	あぶらあげ あなご たまご きざみのり	ななぶづきまい さとう しろごま あぶら	ほしいたけ ごぼう にんじん かんぴょう いんげん	さけ こんぶ よねず しお みりん しょうゆ	586 kcal	☑オクラ 時期:7~8月 	
	天の川汁		とりにく	ほしふ そうめん	しょうが オクラ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	21.9 g		
	もものゼリー		アガー	さとう	ピーチジュース おうとう(かんづめ)		2.3 g		
8日 (月)	おざら	牛乳	あぶらあげ とりにく	ほうとうめん あぶら さとう じゃがいも てんぷん	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ しょうが こまつな	しお しょうゆ さけ	632 kcal	●おざら(冷やしほうとう) ☑桃 時期:7~8月中旬 	
	いかのかりん揚げ		いか	さとう てんぷん あぶら	しょうが	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし			27.3 g
	山梨県の桃				もも レモンかじゅう				2.3 g
9日 (火)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しお こしょう しょうゆ	577 kcal	☑モロヘイヤ 時期:6~8月 	
	高橋さんのしいたけ焼売		ぶたひきにく こうやどうふ	ごまあぶら てんぷん しゅうまいのかわ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	さけ からし			24.0 g
	小松菜のからし和え			さとう	キャベツ こまつな もやし にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし			1.8 g
	モロヘイヤのみそ汁		とうふ あかみそ しろみそ		ながねぎ モロヘイヤ				
10日 (水)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		さけ しょうゆ す みりん しお	585 kcal	☑ブルーベリー 産地:茨城県 時期:7~8月中旬 ※地場産は夏休み中が旬! 	
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でんぷん あぶら さとう	しょうが あかピーマン ピーマン ながねぎ	いちみどうがらし トウバンジャン			20.3 g
	キャベツのしょうが風味和え			さとう	キャベツ もやし しょうが				2.1 g
	肉じゃが		ぶたにく	あぶら じゃがいも いとこんにやく さとう	たまねぎ にんじん いんげん	だし:こんぶ			
11日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		トウバンジャン コチジャン さけ しょうゆ しお す トマトケチャップ	575 kcal	☑きゅうり 時期:6~9月 	
	なすと豆腐のピリ辛煮込み		ぶたにく あかみそと うふ	あぶら さとう ごまあぶら	にんにく たら たけのこ(みずに) にんじん ながねぎ ほしいたけ たまねぎ なす しょうが				23.5 g
	きゅうりともやしのごま酢和え		わかめ	あぶら しろごま さとう	きゅうり もやし にんじん	だし:とんこつ とりがら			2.0 g
	野崎さんの枝豆				えだまめ				
12日 (金)	空心菜ごはん	牛乳	ぶたひきにく	ななぶづきまい さとう しろごま ごまあぶら はつがげんまい	くうしんさい	しょうゆ しお さけ オイスターソース りんごす こしょう うすくちしょうゆ	600 kcal	☑空心菜 時期:7~9月 	
	こんにやくサラダ			さとう オリブオイル あぶら しろごま	こんにやく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ				24.4 g
	トマトと卵の中華スープ		あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	でんぷん ごまあぶら	しょうが ながねぎ きくらげ トマト たまねぎ こまつな ながねぎ	とりがら			2.0 g
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ				

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

令和6年度 7月の献立表(うら)

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	飲 み 物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考 	
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける			
16日 (火)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		ベーキングパウダー しおカレーこさけ しょうゆ す トウバンジャン	677 kcal	旬 ズッキーニ 旬:6~8月  旬 トマト 旬:7~11月(夏秋トマト) 冬春トマトは12~6月 	
	とうもろこしと枝豆のかき揚げ		えだまめ	こむぎこめこ あぶら	とうもろこし ホールコーン	24.9 g			
	鶏肉ときゅうりのサラダ		とりにく	あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく	1.8 g			
	なすと油揚げのみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみそ		たまねぎ なす ながねぎ	だし:こんぶ さばぶし うめぶし			
17日 (水)	米粉パン			こめこパン			586 kcal	旬 かんびょう 時期:夏(新物) かんびょうは、夏が旬の夕顔という ウリをリボン状に削って干した保存 食で、栃木県でそのほとんどが生産 されています。 	
	ホキのハーブパン粉焼き		ホキ	パンこ オリーブオイル はちみつ	たまねぎ にんにく	27.9 g			
	ラタトゥユ			オリーブオイル あぶら	にんにく ズッキーニ トマト たまねぎ きピーマン ホールトマト なす	2.3 g			
	ふわふわ卵のスープ		ベーコン とりにく こなチーズ たまご	あぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな	だし:とりから			
18日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			680 kcal	●基礎調味料・食材等 米(七分づき):国産(銘柄不特定) 発芽玄米:こしひかり 小麦粉:国産小麦 パン:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)	
	鶏の唐揚げ葱ソース		とりにく	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ あかピーマン きピーマン	さけしお すししょうゆ ラーゆ みりん			26.4 g
	モロヘイヤのおかか和え		かつおぶし	しろごま	モロヘイヤ もやし	だし:こんぶ さばぶし うめぶし			1.9 g
	かんびょうとじゃが芋のみそ汁		とうふ あかみそ しろ みそ	じゃがいも	かんびょう ながねぎ こまつな				
	冷凍みかん				冷凍みかん				

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。
*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

給食のおまつりがあります

ぜひ、あそびにきてください!

「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

東久留米市の給食の歴史の紹介。



給食調理員さんになってみよう!
給食室で使う大きな回転釜で、カラーボールをかき混ぜる体験ができます。



現役で活躍している
給食の道具の展示。



他にも小学校と中学校の「給食室の1日」の映像放映、「地場野菜マップ」の掲示や市内農家さんの紹介コーナーなどを予定しています。

みなさまのご来場をお待ちしています!