

日曜	しゅしよくのみもの	しゅさい・ふくさいするもの・そのた	赤のたべもの体をつくる	黄色のたべものパワーを作る	緑のたべもの体をまろる	今月の注目こんだて
1水	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいかレー ★ゴーヤチップス ●にんじんしりしり	ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・こむぎこ かたくりこ・あぶら バター	ズッキーニ・たまねぎ・トマト・なす にがり・かぼちゃ・しょうが とうもろこし・にんじん	14日(火) ◎とうもろこし
2木	えだまめごはん ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものしおこうじいため ひじきとだいずのもの ★アーサのすましじる りんごシャーベット	だいず・とうふ あぶらあげ・とりにく ぎゅうにゅう ひじき・あーさ	こめ・じゃがいも こんにやく・さとう	さやいんげん・えだまめ にんじん・りんご	13日(月)の午後に 2年生のみなさんが給食に つか使う「とうもろこし」のか わむきをします。
3金	ごはん ぎゅうにゅう	●フーチャンプル ★クーブイリチー ★もずくスープ アンデスメロン	とうふ・ぶたにく・とりにく たまご・ぎゅうにゅう こんぶ・もずく	こめ・こんにやく・ふ さとう・ごま・あぶら	ごぼう・ながねぎ・もやし にんじん・メロン・しいたけ	
6月	わかめごはん ぎゅうにゅう	さかなのうめフライ のりあえ(だししょうゆ・のり) とうがんのすましじる ホームランメロン	メルルーサ・たまご ぎゅうにゅう・きざみのり わかめ	こめ・むぎ・こむぎこ パンこ・かたくりこ あぶら	キャベツ・こまつな・とうがん ながねぎ・にんじん・メロン・うめ えのきたけ・しいたけ	
7火	ごはん ぎゅうにゅう	●さんしょくどんのぐ (たまご・おにく・やさい) さつまいものきんぴら オリジナルみそしる	ハム・とりにく ぎゅうにゅう・たまご	こめ・そうめん さつまいも・じゃがいも さとう・あぶら	さやいんげん・しょうが にんじん・ながねぎ	新メニュー
8水	●ハワイアンドック ぎゅうにゅう	もやしのカレーソテー ●きなこポテト ●とうもろこしポタージュ	とうにゅう・きなこ ベーコン・ウインナー ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう あぶら	たまねぎ・ピーマン・もやし とうもろこし・りんご	1日(水) ●にんじんしりしり 3日(金) ●フーチャンプル
9木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	いかのかりんとあげ おくら(ちゅうかドレッシング) はるさめスープ こだますいか	いか・とりにく・ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・かたくりこ はるさめ・あぶら	おくら・たけのこ・チンゲンサイ ながねぎ・もやし・にんじん はくさい・こだますいか・しいたけ	7日(火) ●さんしょくどん
10金	ごはん ぎゅうにゅう	★アーサのてんぷら ●ゴーヤみそ すましじる	とうふ・ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう・あーさ	こむぎこ・こめ・さとう ごま・あぶら	こまつな・たまねぎ・にがり ながねぎ・にんじん・えのきたけ	8日(水) ●ハワイアンドック ●きなこポテト ●とうもろこしポタージュ
13月	うめしそ すっぱすっぱごはん ぎゅうにゅう	●こうやどうふのフライ (とくせいソース) おひたし(だししょうゆ) くきわかめのみそしる	とうふ・こうやどうふ たまご・ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ・むぎ・こむぎこ パンこ・はるさめ さとう・あぶら	キャベツ・こまつな・ながねぎ えのきたけ・しめじ・うめ・しそ	10日(金) ●ゴーヤみそ
14火	なつやさいの スパゲティー オレンジジュース	あじのパンこやき ◎とうもろこし えだまめのクリームスープ	あじ・ハム ベーコン・チーズ ぎゅうにゅう・なまクリーム	スパゲティー こむぎこ・パンこ じゃがいも・あぶら バター	えだまめ・ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・なす・ピーマン トマト・パセリ・オレンジ	13日(月) ●こうやどうふのフライ
15水	むぎごはん ぎゅうにゅう	なまあげとじゃがいものちゅうかいため ナムル(ちゅうかドレッシング) ★タイピーエン こだますいか	なまあげ・いか・ぶたにく うずらたまご・ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・じゃがいも かたくりこ・はるさめ あぶら	さやえんどう・こまつな・たけのこ はくさい・もやし・にんじん こだますいか・しいたけ	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>にがて た もの た 「苦手な食べ物が食 べられるように」と くふう 工夫したメニューも あります。食べてみ てね!</p> </div>
16木	エピチリソースやきそば ぎゅうにゅう	ココアビーンズ もやしのサラダ(わふうドレッシング) わかめスープ	だいず・えび・ぶたにく ぎゅうにゅう・わかめ	ちゅうかめん・こむぎこ かたくりこ・さとう・ごま あぶら	キャベツ・たけのこ・たまねぎ ながねぎ・もやし・とうもろこし にんじん	

☆ 材料の納品の都合により 献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆ 献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。

こんげつ えいようか 今月の栄養価 ひよんちゅんち (標準値)	エネルギー (kcal) 622 (640)	たんぱく質(g) 23.9 (13~28)
--	---------------------------------	-----------------------------

今月の郷土料理 ~ 九州地方・沖縄県 ~

ゴーヤをおいしく食べよう!
こんだて
献立

1日(水)「ゴーヤチップス」
10日(金)「ゴーヤみそ」

おきなわけん きょうどりょうり
沖縄県の郷土料理

1日(水)「にんじんしりしり」
3日(金)「フーチャンプル」
「クーブイリチー」

おきなわけん しよくざい つか こんだて
沖縄県の食材を使った献立

2日(木)「アーサのすまし汁」
3日(金)「もずくのスープ」
10日(金)「アーサのてんぷら」

くまもとけん
熊本県の
きょうどりょうり
郷土料理

15日(水)
「タイピーエン」

学校給食費納入のお知らせ

※7月分は7月27日(月)・9月分は8月26日(水)が口座振替日です。

それぞれ7月24日(金)・8月25日(火)までに、振替口座に入金をお願いいたします。

「納付書払い」の方も納期までに必ず納入してください。

《お問い合わせ先》

がっこうきゅうしょく かしゅうのうかり
学校給食 課 収納係 042-544-5111(内線2216・2217)

たくましい昭島つ子のために



2学期の給食は
8月28日(金)から
はじまります。