

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
1	月	こどもパン	やきそば オレンジゼリーポンチ		むしちゅうかめん こどもパン さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	きゃべつ もやし たまねぎ おうとうかん オレンジジュース にんじん パイナップル みかかん こなかんでん	629 20.6 290
2	火	ごはん	とりにくとうすらたまごの さっぱりにお おちゃいりふりかけ すましじる		ごはん さとう しろこま なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご かまぼこ ちりめんじゃこ はなかつお	こんにやく ごぼう こまつな えのきだけ にんじん にんにく せんちや	614 27.0 312
3	水	てんぷらうどん	(ゴーヤのかきあげ) えだまめ		ふくろいりじごうどん こもきこ でんぶ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こえび	たまねぎ えだまめ ながねぎ にんじん ゴーヤ ほししいだけ	635 23.4 350
4	木	こうやどうふの そぼろどん	きゃべつときゅうりのあますづけ さわにわん		むぎごはん さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ あかみそ しろみそ はなかつお きざみこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん ながねぎ こまつな ごぼう えのきだけ はんのうねぎ ねしょうが ほししいだけ	608 23.6 336
5	金	さっぱり ちらしずし	かぼちゃのみつがらめ たなばたじる		せいはくまい バター なたねあぶら さとう ピーフン しろこま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	かぼちゃ きゅうり れんこん ながねぎ なごんじゆ みょうが かんびょう ほししいだけ	654 20.1 302
8	月	チーズサンド	ラタトゥウのスパゲティ やさしいソテー		スパゲティ しょくパン なたねあぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ウィンナー スライスチーズ カナティアンペーコン	きゃべつ にんじん ホールトマト たまねぎ コーン トマト なす エリンギ スズキニ セロリ グリーンアスパラガス にんにく	641 25.8 379
9	火	しおかぜごはん	あおのりポテト みそじる		せいはくまい さとう じゃがいも しろこま なたねあぶら もちきび	ぎゅうにゅう だいす やきくわ しろみそ あかみそ あぶらあげ きざみこんぶ あおのり	なす こまつな えのきだけ にんじん	612 22.3 341
10	水	てりやきチキン バーガー	ミラノふうやさいスープ		こどもパン じゃがいも なたねあぶら でんぶ アルファベットマカロニ さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン	きゃべつ トマト たまねぎ スズキニ にんじん セロリ	649 28.0 298
11	木	ヒピンバ	トマトととうがんのスープ		ごはん はるさめ しろこま さとう なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	もやし こまつな とうがん トマト ちんげんさい にんじん ながねぎ ねしょうが にんにく	617 28.1 326
12	金	シシユューシー	あじのからあげ もすくじる		せいはくまい こめこ なたねあぶら さとう ペイリゅうぼく でんぶ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく しろみそ あかみそ もすく きざみこんぶ	にんじん えのきだけ たまねぎ ねしょうが ほししいだけ	620 28.2 277
16	火	しせんふう みそラーメン	ゆでとうもろこし ピーフンのカラフルいため		ホットラーメン さとう ピーフン なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ カナティアンペーコン	とうもろこし きゃべつ にんじん もやし ながねぎ ピーマン にら あかピーマン きピーマン ねしょうが にんにく	603 28.4 293
17	水	なつやさい カレー	ズッキーニのホットサラダ		ごはん じゃがいも こもきこ バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ きゃべつ なす トマト かぼちゃ スズキニ にんじん さやいんげん ねしょうが にんにく	642 20.1 284
給食回数		《12回》			平均栄養量			627 24.6 316

※都合により献立を変更することがあります。・

7月7日は“七夕”です。今年は日曜日なので、その前の5日(金)に七夕献立を考えました。
「さっぱりちらしずし」には季節の“みょうが”を使い、「七夕汁」には“そうめん”を使う
のですが、今回は“ピーフン”で代用して作ってみます。

16日(火) とうもろこし

今年は、入間市宮寺地区の吉川さんの畑で大切に育てられた「とうもろこし」が給食に登場します。
とうもろこしは、苗を植えてから約90日かかって収穫できるようになります。今年のとうもろこし
も今 収穫に向けてぐんぐん育っています。ただ、今年はとうもろこしの成長の時期とお天気がうまく
あわなくて、成長が少し遅れているようです。今後順調に育ってくれたらいいのですが・・・
吉川さんから届けられる約150本の「とうもろこし」を3年生が体験学習で、皮をむいてくれます。
それを給食室でカットして、ゆでて出します。きっとおいしい「とうもろこし」ですよ！

[給食の放射性物質測定結果について]

入間市では、調理済給食全体を対象とした放射性物質検査を、各学校のローテーションにより実施し、安心な食材の提供に努めて
います。詳細及び最新の結果については、入間市公式ホームページ内の「原発事故による放射性物質の影響等」の「学校給食の
放射性物質検査」をごらんください。

入間市公式ホームページURL http://www.city.iruma.saitama.jp/genpatsu/syokuzai_kensa/index.html

※ 給食費の引き落とし日は、毎月6日です。(6日に振替不能の場合のみ、15日に引き落としとなります。)