



日	曜日	牛乳	こん 献 たて めい 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価	
				血や肉になる	働力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g
1	火		*タコライス *ゴーヤチャンプルー <small>おきなわなま</small> *沖縄生パイナップル	ぶたひきにく、★だいず、★たまご、ぶたにく、★とうふ、かつおぶし、★飲用牛乳、★プロセスチーズ	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、でんぶん、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、トマト、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ゴーヤ、ほししいたけ、もやし、おきなわパイナップル	716	29.5
2	水		*黒焼きそばパン (東村山市のB級グルメ) *トマトスープ *舟きゅうり	ぶたひきにく、とりにく、★たまご、★飲用牛乳、あおのり	コッペパン、☆むしちゅうかめん、じゃがいも、くずこ、こめあぶら	にんじん、トマト、チンゲンツアイ、キャベツ、セロリー、にんにく、たまねぎ、きゅうり	616	25.8
3	木		*ガーリックライス *インディアンポテト *フレンチサラダ	ベーコン、ぶたひきにく、★飲用牛乳	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、★バター、オリブオイル、こめあぶら	パセリ、にんじん、にんにく、たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり	646	20.5
4	金		*あなごちらしずし *豆腐の味噌田楽 <small>さわにわん</small> *沢煮焼	とりにく、★あぶらあげ、あなご、★たまご、★なまあげ、みそ、とりにく、★とうふ、かまぼこ、★飲用牛乳、のり	はいがまい、もちこめ、さとう、さんおんとう、でんぶん、こめあぶら、★ごま	にんじん、さやえんどう、こまつな、かんぴょう、ほししいたけ、たけのこ、にんにく、だいこん	642	30.5

★★★☆☆☆☆ 7月7日は七夕給食です。自分で選んだランチを食べます!! ★★★★★☆☆

7	月		【おりひめランチ】 *わかめご飯 ★えびバーグ *茹でとうもろこし *七夕汁 ★アイスクリーム	とりにく、★あぶらあげ、★飲用牛乳、わかめ、とりにく、★えび、★たまご、★アイスクリーム	はいがまい、☆ほしパスタパンこ、でんぶん、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、こまつな、とうもろこし、ごぼう、だいこん、ねぎ、たまねぎ	730	26.5
			【ひこぼしランチ】 *わかめご飯 ☆バーベキューチキン *茹でとうもろこし *七夕汁 ☆みかんシャーベット	とりにく、★あぶらあげ、★飲用牛乳、わかめ、とりにく、	はいがまい、☆ほしパスタはちみつ、さんおんとう、こめあぶら、みかんシャーベット	にんじん、こまつな、とうもろこし、ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご	693	28.9
8	火		*もろこしごはん *豚肥天 (宮崎郷土料理) *豚汁	★とうふ、とびうお、★たまご、みそ、ぶたにく、★あぶらあげ、★飲用牛乳	はいがまい、もちこめ、くるごとう、さんおんとう、こんにやく、じゃがいも、★ごま、こめあぶら	にんじん、とうもろこし、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	608	30.3
9	水		*マーボー豆腐丼 *五目春雨 *レモンゼリー	ぶたひきにく、みそ、★とうふ、★飲用牛乳、かんでん	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くずこ、はるさめ、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、にら、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、ねぎ、コーン、きゅうり、もやし、パインかんづめ、レモン	647	23.0
10	木		*梅じゃこご飯 *鯖の一夜干し *五目きんぴら *茹で枝豆	さば、さつまあげ、★飲用牛乳、ちりめんじゃこ	はいがまい、もちこめ、こんにやく、さんおんとう、こめあぶら、★ごま	さやえんどう、にんじん、うめぼし、ごぼう、れんこん、えだまめ	614	25.6
11	金		*冷やしラーメン(山形の郷土料理) *うずら卵甘辛煮 *すいか	やきぶた、★うずらたまご、★飲用牛乳	☆ラーメン、さんおんとう、★ごまあぶら、こめあぶら	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、すいか	600	29.3
14	月		*ガーリックトースト *ジャーマンポテト *イタリアンスープ	ベーコン、とりにく、★たまご、★飲用牛乳、★チーズ	しよくパン、じゃがいも、☆パンこ、マーガリン、こめあぶら、★バター	にんじん、チンゲンツアイ、たまねぎ、にんにく、セロリー	636	22.0
15	火		*ミルクコーヒー *はいがごはん *お好みバーグ *とうがん汁	ぶたひきにく、★だいず、★たまご、とりにく、ミルクコーヒー	はいがまい、☆パンこ、でんぶん、こめあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、たまねぎ、キャベツ、まいたけ、しょうが	584	25.4
16	水		*夏野菜のカレー *かかジャコサラダ	ぶたにく、★飲用牛乳、ちりめんじゃこ	はいがまい、じゃがいも、☆こむぎこ、ざらめ、さんおんとう、こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、かぼちゃ、にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、きゅうり、だいこん	713	23.3
17	木		*ゆかりご飯 *いかのかりんと揚げ *冷やしわかめ汁 *すいか	いか、★あぶらあげ、★飲用牛乳、わかめ	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、こめあぶら、★ピーナッツ、★ごま、★ごまあぶら	にんじん、しょうが、ねぎ、きゅうり、すいか	615	24.8
18	金		*なすとトマトのスパゲティ *茹でとうもろこし *フルーツポンチ	ぶたひきにく、★飲用牛乳、★チーズ	☆スパゲティ、☆こむぎこ、さんおんとう、カクテルゼリー、さとう、オリブオイル、こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、トマトピューレ、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、なす、とうもろこし、みかん、パイン、おうとう、りんご、レモン	714	27.9

* 食料品の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。
* 材料名に★または☆印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。

織り姫ランチを選ぶと7月平均	649	26.0
彦星ランチを選ぶと7月平均	646	26.2
東京都平均	640	24.0



7月16日(水)に給食費の引き落としがあります。前日までに通帳残額のご確認をお願いします。

1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円です。

前月までの未入金がある場合にはそちらから引き落とされます。ご了承下さい。

