

日	こんだてめい	ちやにくになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる きいろのなかま	からだのちやしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱく質 しょくえん そうとうりょう	ひとこと コメント
1水	ひやしたんめん	ふたひきにく、とりひきにく、ふたレバーチップ、あかみそ、しろみそ	ラーメン、ごまあぶら、あぶら、さとう、しろごま、ねりごま、しろすりごま	にんにく、しょうが、なましいだけ、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな	633 kcal	暑いときに少し辛い物を食べると、食よく高まります。肉みそと野菜をゆくとよくからめて食べてください。
	ししゃものいそあげ	ししゃも、あおのり	あげあぶら、こむぎこ		28.5 g	
					2.8 g	
2木	ごはん(コシヒカリ)		こめ		550 kcal	一汁二菜の和食献立です。ご飯は左側、汁物は右側に置いていただきますか？確認してから食べ始めましょう。
	さかなのびりからやき	さわら	ごまあぶら、さんおんとう、でんぷん、しろごま	しょうが	25.3 g	
	みそしる	とうふ、わかめ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきだけ	1.8 g	
	くだもの(かわちばんかん)			かわちばんかん		
3金	ビーンズピザドッグ	ベーコン(卵・乳なし)、だいたい、ふたレバーチップ、ピザチーズ	コッパン、あぶら	にんにく、たまねぎ、ダイストマト、マッシュルーム(缶詰)、ピーマン	548 kcal	7月4日はアメリカの独立記念日です。この日は家族で集まってホットドッグなどを食べてお祝いします。
	サコタッシュふうサラダ	ポークハム(卵・乳なし)	はちみつ、あぶら	えだまめ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、ホールコーン	26.4 g	
	エービーシースープ	ベーコン(卵・乳なし)、ふたにく	あぶら、マカロニ、じゃがいも	にんじん、きゃべつ、こまつな	2.9 g	
6月	ごはん(コシヒカリ)		こめ		604 kcal	モロヘイヤは7月から旬を迎える、ぬめりが特徴の野菜です。野菜の王様と呼ばれています。
	いかのチリソース	イカ	あげあぶら、でんぷん、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく	25.0 g	
	モロヘイヤのスープ	ベーコン(卵・乳なし)、とうふ	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、えのきだけ、しょうが、モロヘイヤ	1.8 g	
	くだもの(さくらんぼ)			さくらんぼ		
7火	たなばたずし	とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、おしむぎ、さとう	かんぴょう、なましいだけ、にんじん、さやいんげん	595 kcal	七夕に合わせた特別な献立です。フルトボンチに秘密があります。
	そうめんのすましじる	とりにく、とうふ、なると(卵・小麦なし)	そうめん	にんじん、たまねぎ、こまつな	22.4 g	
	マジカルフルーツポンチ	こなかんでん	さとう、パタフライ、ビシロップサイダー	みかんかんづめ、パイナップル、ももかんづめ、レモンかじゅう	2.4 g	
8水	さかなとたまごのそぼろどん	たら、たまご	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう、しろごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、なましいだけ、さやいんげん	587 kcal	2年生がとうもろこしの皮をむきます。せん皮が落ちやすいので東京都産を使います。
	むしとうもろこし			とうもろこし	26.0 g	
	わかめのみそスープ	とうふ、わかめ、あかみそ、しろみそ	あぶら、ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ねぎ	2.2 g	
9木	じゅーしー	きざみこ、ふたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、なましいだけ	548 kcal	沖縄県の郷土料理献立です。旬のゴーヤは苦みが特徴ですが、ビタミンCが豊富な野菜です。
	ゴーヤチャンプルー	ふたにく、とうふ、たまご、けりすりふし	あぶら、ごまあぶら、でんぷん	たまねぎ、にがり、もやし	23.4 g	
	もずくのみそしる	とうふ、もずく	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、こまつな	2.7 g	
	くだもの(パレンシアオレンジ)			パレンシアオレンジ		
10金	ひんぎゃのしおやきそば	ふたにく、イカ、ほしえび、あおのり	むしちゅうかめん、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、にら、なましいだけ	587 kcal	生のブルーベリーをケーキ生地に入れて焼きます。7月に旬のピークを迎えます。
	チンゲンサイととうふのスープ	ベーコン(卵・乳なし)、とうふ	ごまあぶら、しろごま	たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきだけ、チンゲンサイ	25.8 g	
	ブルーベリーケーキ	たまご、きゅうにゅう	こむぎこ、さとう、バター、こなざとう	ブルーベリー	3.0 g	
13月	なつやさいのドライカレーライス	ふたひきにく、とりひきにく	こめ、おしむぎ、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、セロリ、なましいだけ、たまねぎ、にんじん、なす、ほしふとう、さやいんげん、ピーマン	647 kcal	夏野菜をたくさん使ったカレーです。太腿をたくさん溶びて旨った野菜はビタミンたっぷりです。
	ひよこまめいりサラダ	ひよこまめ	さとう、あぶら	きゃべつ、もやし、にんじん	22.5 g	
	くだもの(すいか)			すいか	2.2 g	
14火	じゃことえだまめのごはん	ちりめんじゃこ	こめ、おしむぎ、さんおんとう、しろごま	えだまめ	571 kcal	さや付きの枝豆をゆでて、さやから取り出し、ご飯に混ぜます。旬の枝豆を味わおう！
	あさりのカリッとサラダ	あさり	あげあぶら、でんぷん、さんおんとう、あぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	21.8 g	
	かんこくふうにくじゃが	ふたにく	あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、なましいだけ、ねぎ、さやいんげん	2.8 g	
15水	くろざとうパン		くろざとうパン		617 kcal	ムサカはナスを使ったギリシャ料理です。2層立てで、上の層はホワイトソースをのせます。
	ムサカ	ふたひきにく、とりひきにく、ふたレバーチップ、とうにゅう、きゅうにゅう、ピザチーズ	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、バター、こめこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム(缶詰)、ダイストマト	27.3 g	
	レンズまめのスープ	ベーコン(卵・乳なし)、ふたにく、レンズまめ	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな	2.6 g	
16木	ごはん(コシヒカリ)		こめ		595 kcal	夏休み前後の給食は、セレクト給食です。フライの真材を決めましょう。冬は7月から旬を迎える野菜です。
	オイカフライ	イカ	あげあぶら、こむぎこ、ばんこ		29.5 g	
	おさかなのカレーフライ	しいら	あげあぶら、さとう、こむぎこ、ばんこ		1.8 g	
	いそかあえ	きざみのり		きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな		
	とうがんじる	とりにく、あぶらあげ、とうふ		しょうが、にんじん、とうがん		

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等でも対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

ランチョンマットは
まいにち もってこよう！

7月の給食目標



好ききらいしないで食べよう



本学の食材は東京都産の
食材を使用する予定です。



きゅうりょうとうはんは
マスクをわすれずに。

