

7月 予定献立表

平成26年度

給食回数 13 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(火)	○	ピザサンド コーンシチュー 野菜ソテー	ベーコン チーズ 鶏肉 スキムミルク 牛乳 かつお節 昆布 生クリーム ハム	コッペパン 油 じゃが芋 小麦粉 バター オリーブ油	玉ねぎ ピーマン うらごしコーン ホールコーン 人参 キャベツ セロリー ズッキーニ	2日(水)夏の八宝菜 トマトの入った八宝菜で す。市内産のトマトを使っ て、さっぱりとさわやかに 仕上げます。 
2(水)	○	ごはん 焼き肉のごまソースかけ 夏の八宝菜 とうもろこし	豚肉 うずら卵 いか えび 牛乳	七分米 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	長ねぎ にんにく きくらげ 玉ねぎ キャベツ チンゲンツァイ たけのこ トマト 生姜 とうもろこし	
3(木)	○	冷やしきつねうどん 天ぷら(いか・なす) 枝豆塩ゆで かぼちゃのそぼろ煮	油揚げ かまぼこ かつお節 いか 卵 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油	小松菜 もやし かんぴょう しいたけ たけのこ 長ねぎ なす 枝豆 かぼちゃ 生姜	
4(金)	○	タコライス もずくと野菜のスープ コーンとじゃが芋のミルク煮	豚肉 チーズ もずく かつお節 昆布 ベーコン スキムミルク 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 長ねぎ ホールコーン さやいんげん	2日(水)とうもろこし 朝どりのとうもろこしを市 内農家の方が届けてくれ ます。 とうもろこしは、収穫して から時間を追うごとに甘 味が少なくなってきてしま います。とれたてのとうも ろこしの味をぜひ味わっ てください。 
7(月)	○	まぜまぜちらし寿司 たなばた汁 冬瓜と鶏肉の煮物 メロン	高野豆腐 のり わかめ かまぼこ かつお節 昆布 鶏肉 牛乳	七分米 砂糖 ごま そうめん 油 片栗粉	かんぴょう 人参 しいたけ れんこん ごぼう 長ねぎ オクラ 冬瓜 玉ねぎ 生姜 メロン	
8(火)	○	丸パン 卵とトマトのスープ タンダーチキン キャベツソテー 豆入りマッシュポテト	卵 ベーコン かつお節 鶏肉 ヨーグルト 白いんげん豆 牛乳 生クリーム ハム	油 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ トマト セロリー にんにく パセリ 生姜 人参 もやし キャベツ	
9(水)	○	マーボーなす丼 モロヘイヤのスープ ビーフンの炒めもの	豚肉 味噌 卵 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	なす いら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 人参 にんにく 生姜 モロヘイヤ 小松菜 ピーマン キャベツ	7日(月)セタ汁 セタにちなんだ献立で す。 オクラを星に、そうめんを 天の川に見立てました。 
10(木)	○	和風スープバゲティー ガーリックトースト ラタトゥイユ	ベーコン えび かつお節 豚肉 牛乳	スパゲティー 油 フランスパン バター オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 小ねぎ しめじ にんにく 生姜 パセリ かぼちゃ ピーマン なす ホールトマト トマトピューレ トマトジュース	
11(金)	○	枝豆ゆかりごはん 味噌汁 ししゃもの南蛮漬け じゃが芋とピーマンのカレー炒め	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 ししゃも ベーコン 牛乳	七分米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	枝豆 ゆかり粉 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	
14(月)	○	ごはん おからふりかけ かきたま汁 鶏の七味焼き きゅうりとトマト	おから ちりめんじゃこ ひじき 青のり かつお節 昆布 卵 鶏肉 牛乳	七分米 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	長ねぎ 小松菜 きゅうり トマト	他にも市内産の野菜が たくさん届きます！ じゃがいも・なす・ズッ キーニ・ピーマン・きゅう り・玉ねぎ・大根など… 今が旬の新鮮な野菜が たくさん給食に登場しま す。
15(火)	○	キムチチャーハン わかめスープ 変わり春巻き プラム	豚肉 わかめ 豆腐 昆布 かつお節 ツナ チーズ 牛乳	七分米 油 ごま油 春巻きの皮 小麦粉	白菜キムチ 人参 ピーマン 長ねぎ キャベツ プラム	
16(水)	○	中華つけ麺 さやいんげんの肉味噌炒め 玉こんにゃくオランダ煮 スイカ	豚肉 かつお節 昆布 味噌 牛乳	蒸し中華めん ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉 こんにゃく	もやし たけのこ 人参 チンゲンツァイ にんにく 生姜 長ねぎ さやいんげん スイカ	
17(木)	麦	夏野菜カレーライス 福神漬け ボイル野菜 フロズンヨーグルト	豚肉 かつお節 昆布 フロズンヨーグルト	七分米 じゃが芋 油 小麦粉 バター こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン なす トマト にんにく 生姜 キャベツ 福神漬け もやし 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶 *都合により材料が変更することがあります
 月平均栄養価 エネルギー 883kcal たんぱく質 37g 脂肪 28.7g

むさしの給食・食育フェスタ2014
 ～見て、ふれて、感じてみよう！五感で育む食体験～

- ◆日時: 7月26日(土)午前10時～午後2時半
- 場所: 武蔵野市民会館
- ◆各種体験コーナー、給食試食、魚の解体ショーなど
 詳細については、後日配布するチラシをご覧ください。



水分補給

どんなものを
飲めばいいの？

通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶
 など、低エネルギーのものを選ぶよう
 にしましょう。牛乳は不足しがちなカ
 ルシウムを摂取できる優れた飲み物で
 すが、飲みすぎるとエネルギーのとり
 すぎになってしまいます。またジュ
 ースや炭酸飲料などは糖分が多いので、
 飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物(とりすぎ)注意