



7月予定献立表



《今月のめあて》

すききらいしないでたべよう

平成26年度7月

給食回数 13 回

武蔵野市立桜野小学校

| 日 曜 | こんだて | 牛乳 | つかうもの (材料) | | | コメント |
|------|--|----|-----------------------------------|---|---|---|
| | | | 体をつくる(あか) | 力や熱となる(き) | 体の調子をととのえる(みどり) | |
| 1 火 | まるパン なつやさいのラトゥエイユ ハンバーグおろしソース マカロニとベーコンのソテー かんきつついで | ○ | ベーコン ふたにく だいず ぎゅうにゅう たまご | まるパン あぶら さとう ツイストマカロニ | かぼちゃ ビーマン なす たまねぎ トマト にんじん ズッキーニ にんにく だいこん トマトジュース かんきつついで | ☆2日 チャブスイ 中国広東料理の一つで す。お肉ともやし・にんじん などの野菜を鶏がらスープ で煮込み、とろみをつけた スープです。ごはんにかけて 食べるところもあるそうで す。 |
| 2 水 | マーボーなすどん ☆チャブスイ ポイルやさい ☆とうもろこし | ○ | ふたにく だいず えび ぎゅうにゅう とりにく | しちぶまい むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | なす なら たまねぎ たけのこ にんじん はくさい もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし ながねぎ | |
| 3 木 | やさいたつぷりソースやきそば まめあじのあまからあげ ミニマト とりとやさいのわふうソテー | ○ | ふたにく まめあじ たまご とりにく ぎゅうにゅう | ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ あぶら かたくりこ | たまねぎ にんじん ミニマト キャベツ なら たけのこ だいこん ほうれんそう もやし | |
| 4 金 | ごはん ぐたくんじる ふたにくのしょうがやき あげボールカレーに かんきつついで | ○ | とうふ とりにく ふたにく あげボール ぎゅうにゅう | しちぶまい こんにやく さとう ごまあぶら | にんじん ながねぎ だいこん こまつな いんげん かんきつついで | ☆2日 とうもろこし 市内産のとうもろこしで す。他にも、ピーマンや人参 など、とりたての野菜がたく さん届きます。 |
| 7 月 | てまきずしいか・きゅうり・のり ☆たなぼたじる なつやさいのきんぴら プラム | ○ | いか のり とうふ はんぺん とりにく ぎゅうにゅう | こめ さとう ごまあぶら ひやむぎ あぶら | きゅうり にんじん オクラ アスパラ ビーマン プラム | |
| 8 火 | ココアロール タンドリーフィッシュ ツナとやさいのソテー からあげポテト メロン | ○ | ツナ プレーンヨーグルト さわら ぎゅうにゅう | ココアロール マヨネーズ あぶら じゃがいも | キャベツ ほうれんそう たまねぎ メロン | |
| 9 水 | ビビンバ とうがんのスープ いとこんにやくのじゃこいため | ○ | ふたにく とりにく じゃこ ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら あぶら いとこんにやく はるさめ | もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ とうがん こまつな ごぼう | |
| 10 木 | スパゲティーボークビーンズ フレンチトースト コーンソテー | ミ | だいず ふたにく たまご ぎゅうにゅう | スパゲティー あぶら バター こむぎこ フランスパン さとう | たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト コーン ほうれんそう みかんジュース | |
| 11 金 | わかめごはん とりのからあげ かぼちゃのあまに ふたにくとにらのちゅうかいため | ○ | わかめ とりにく ふたにく ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | かぼちゃ もやし キャベツ なら たまねぎ にんじん | ☆7日 七夕献立 7月7日は、織姫と彦星が 一年に一度会える日です。 七夕汁は、おくらとひやむぎ で天の川を表現しました。 |
| 14 月 | ウイナーピラフ いかのからあげねぎソース ゴーヤチャンプル すいか | ○ | ウイナー いか とうふ とりにく ぎゅうにゅう たまご | しちぶまい バター あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ | にんじん たまねぎ コーン ながねぎ にがり すいか | |
| 15 火 | みそラーメン こうやどうふとやさいのあまからに しらたまきなこかけ | ○ | ふたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ きなこ | ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ しらたまご | キャベツ もやし たけのこ にんじん なら コーン ながねぎ ごぼう だいこん いんげん | |
| 16 水 | けいはん きんぴらどうふ メロン | ○ | たまご とりにく のり とうふ ふたにく ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら | にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう メロン | |
| 17 木 | カレーライス ポイルやさい フローズンヨーグルト | ○ | ふたにく とりがら フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも | たまねぎ にんじん りんご だいこん もやし ほうれんそう | |

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価 エネルギー 622kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.1g



しゃきしゃきた歯ごたえと表面に細かいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

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。