



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	☆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。
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 ぐだくさんじる 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	
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	スパゲティーポークビーンズ 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。

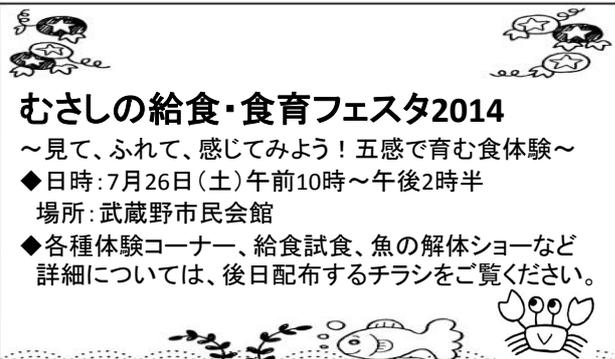
今月の平均栄養価 エネルギー 622kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.1g



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。