

7月 予定献立表

平成27年度

給食回数 12 回

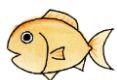
武蔵野市立桜堤調理場

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(水)	○	ご飯 冬瓜のスープ 白身魚のバーベキューソース 豚肉にら炒め プラム	豆腐 かつお節 昆布 メルルーサ 豚肉 牛乳	七分米 春雨 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	長ねぎ 人参 冬瓜 小松菜 にんにく 玉ねぎ ピーマン パセリ 生姜 もやし にら キャベツ プラム	2日(木)・13日(月) ゆでとうもろこし 市内産のとうもろこしを出 す予定です。
2(木)	○	ご飯 焼き肉のゴマソースかけ 夏の八宝菜 ゆでとうもろこし	豚肉 鶏肉 うずらたまご いか えび 牛乳	七分米 油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	長ねぎ にんにく しめじ 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 たけのこ トマト 生姜 とうもろこし	
3(金)	○	夏野菜のスープスパゲッティ ポテトフライ ピクルス	鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ バター オリーブ油 砂糖 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 ズッキーニ さやいんげん ホールコーン マッシュルーム にんにく 生姜 ホールトマト缶 トマト きゅうり	2日(木)夏の八宝菜 3日(金)夏野菜のスー プスパゲッティ
6(月)	○	ひじきごはん 実だくさん汁 ししゃもフライ 野菜ソテー	油揚げ ひじき 鶏肉 昆布 豆腐 ししゃも スキムミルク たまご ベーコン かつお節 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 パン粉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ	14日(火)ラタトゥイユ 16日(木)夏野菜カレーラ イス 夏野菜を使ったメニューが 続々登場します。 なす、トマト、ズッキーニ、 ピーマン、枝豆などです。 お楽しみに！
7(火)	○	まぜまぜちらし寿司 セタ汁 松風焼き ぶどう	高野豆腐 油揚げ のり かまぼこ かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 ひじき 味噌 スキムミルク	白米 砂糖 そうめん ごま 油	干びよう 人参 干しいたけ れんこん ごぼう 小松菜 長ねぎ おくら 玉ねぎ ぶどう	
8(水)	○	セルフサンド (コッパン ポテトミート) 野菜スープ 生鮭のコーンソース焼き	豚肉 大豆 豆腐 かつお節 昆布 鮭 牛乳 スキムミルク 生クリーム	パン じゃが芋 油 ごま 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 にんにく 大根 小松菜 スイートコーン缶 グリーンピース	 夏野菜を たくさん食べよう
9(木)	○	ご飯 春雨スープ 鶏の七味焼き ゴーヤチャンプル	かつお節 昆布 鶏肉 たまご 豆腐 豚肉 牛乳	七分米 春雨 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	もやし 小松菜 人参 生姜 長ねぎ ゴーヤ 干しいたけ	
10(金)	○	冷やしきつねうどん ちくわの天ぷら 枝豆塩ゆで	油揚げ かつお節 ちくわ たまご スキムミルク 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油	小松菜 もやし 干びよう 干しいたけ たけのこ 人参 長ねぎ 枝豆	
13(月)	○	マーボー茄子丼 モロヘイヤのスープ ゆでとうもろこし	大豆 豚肉 味噌 たまご 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	なす にら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 人参 にんにく 生姜 モロヘイヤ ほうれん草 とうもろこし	13日(月)モロヘイヤの スープ 栄養満点のモロヘイヤを たまごと一緒にスープに 入れます。
14(火)	○	セルフサンド (丸パン・照り焼きチキン) ラタトゥイユ ピーンズグラッセ スライスチーズ	鶏肉 昆布 かつお節 チーズ 豚肉 金時豆 白いんげん豆 牛乳	パン 砂糖 油 片栗粉 オリーブ油 バター	生姜 かぼちゃ ピーマン なす ズッキーニ 玉ねぎ ホールトマト缶 人参 にんにく トマトピューレ トマトジュース	
15(水)	○	みそラーメン(つけめん) 冬瓜と鶏肉の煮物 すいか	豚肉 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 生揚げ 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	キャベツ もやし たけのこ 人参 ホールコーン 長ねぎ にんにく 生姜 冬瓜 玉ねぎ すいか	夏バテしないで元気に過 ごすために、早起きをして 朝ごはんをしっかり食べま しょう。
16(木)	麦	夏野菜カレーライス ポイル野菜 きやべつと福神漬のソテー フローズンヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 大豆 フローズンヨーグルト	七分米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター 春雨 ドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン なす トマト セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト缶 キャベツ もやし 小松菜 福神漬	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

* 都合により材料が変更になることがあります。

月平均栄養価 エネルギー 847kcal たんぱく質 37.1g 脂肪 24.8g



むさしの給食・食育フェスタ2015

『みんなでチャレンジ！たべもの博士』

～味わって、体験して、知ろう むさしのの食育～

- ◆日時: 8月22日(土) 午前10時～午後2時30分
- ◆場所: 武蔵野市民会館
- ◆各種体験コーナー・給食試食・魚のさばき方教室等
詳細については、後日配布するチラシをご覧ください。

夏休みも



早寝



忘れずに!

