



# 7月予定献立表



《今月のめあて》

よいしせいでたべよう！

平成28年度

給食回数 12 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	つかうもの(材料)			コ メ ント	ランテーム
			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 金	にんにくライス なつやさいカレースープ タイふうつくねのスイートチリソース はるさめとやさしいソテー	○	とりにく こんぶ けずりぶし ぶたにく ひじき たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら なまパン さとう でんぶん はるさめ	にんにくにんじん パセリトマト いんげん たまねぎ キャベツ にら たけのこしょうが もやし こまつな	4日(月) 手作りトマト ジャム 旬のトマトを使った ジャムです。 武蔵野市で収穫 したトマトを使用 します。	
4 月	パン てづくりトマトジャム ウィンナーポトフ おからのキッシュ アスパラソテー	○	ウィンナー とりがら けずりぶし こんぶ たまご おから ベーコン チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら バター なまクリーム	トマトレモン たまねぎ にんじん キャベツ いんげん セロリ にんにく こまつな アスパラ コーン		1-1 5-1
5 火	ごはん じゃこピーマン みそしる いかのあまずあんかけ ひじきに	○	ちりめんじゃこ なまわかめ あぶらあげ けずりぶし いか たまご ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ピーマン ながねぎ キャベツ にんじん いんげん えのき		
6 水	みそつけめん ゴーヤとトマトのいためもの かぼちゃのそぼろに	○	ぶたにく とりがら けずりぶし たまご とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな コーン ながねぎ にんにく しょうが にがうりトマト かぼちゃ たまねぎ		
7 木	あぶらあげずしたなばたじる フルーツしらたま	○	こんぶ あぶらあげ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう ひやむぎ しらたま べにこうじ	にんじん ほししいたけ ごぼう いんげん たけのこ おくら ながねぎ		
8 金	きゅうりととりにくのピリからどん なつやさいのサンラータン ピーンズグラッセ すいか	○	とりにく とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう はるさめ でんぶん パター	にんにく きゅうり ズッキーニ トマト もやし ながねぎ しょうが くだもの		
11 月	パン いなかふうスープ さけのムニエルトマトソースかけ かぼちゃのからあげ	○	ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ あぶら パター オリーブあぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな にんにく たまねぎ ホールトマト りんご かぼちゃ		
12 火	けいはん なまあげのいためもの えだまめのしおゆで	○	とりにく たまご とりがら のり なまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう	にんじん ほししいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ こまつな しょうが えだまめ	7日(木) 七夕汁 天の川に見立て た冷や麦と、星 形のオクラ、短冊 切りのにんじん が入った汁です。	1-2 5-2
13 水	かてうどん てんぷら(ちくわ・ピーマン) むしとうもろこし	○	ぶたにく けずりぶし こんぶ たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし にんじん ながねぎ かぶ だいこん こまつな ピーマン とうもろこし	12日(火) 鶏飯 奄美大島の郷土 料理です。暑い 夏にアツアツの スープをご飯に かけて、いただき ます。	2-1 4-1
14 木	だいずとじゃこのごはん すましじる やきにく きりほしのおんやさい	○	こんぶ だいず ちりめんじゃこ はんぺん けずりぶし ぶたに く あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが たけのこ ながねぎ こまつな たまねぎ にんにく きりほしだいこん もやし にんじん	2-2 4-2	
15 金	ピピンパわかめスープ	○	ぶたにく なまわかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たけのこ ながねぎ	3-1 6-1	
19 火	なつやさいカレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら わかめ 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 じゃがいも パター さとう こむぎこ こんにやく	たまねぎ にんじん アスパラ かぼちゃ なす トマト セロリ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし チンゲンサイ	3-2 6-2	

月平均栄養価 エネルギー642kcal たんぱく質27.0g 脂肪22.0g

献立は都合により変更される事もあります。

## むさしの給食・食育フェスタ2016

～味わって・体験して・知ろう むさしのの食育～  
目指せ！食のメダリスト

日時 8月20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、魚の解体ショー、物販など

詳しくは、ポスターや後日配布されるチラシをご覧ください。

