

7月 予定献立表

平成28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(金)	○	セルフサンド (コッペパン・カレーミート) コーンシチュー 野菜ソテー ミニトマト	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 スキムミルク 牛乳 けずり節 昆布 生クリーム ハム	パン 油 じゃが芋 小麦粉 バター オリーブ油	玉ねぎ にんじん ごぼう 裏ごしコーン ホールコーン キャベツ セロリー スズキーニ ミニトマト	4日(月) 鶏肉の夏野菜ソースがけ 5日(火)夏の八宝菜
4(月)	○	ごはん 食べるラー油 もずくと豆腐のスープ 鶏肉の夏野菜ソースがけ かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 ほたて貝水煮 ちりめんじゃこ もずく 豆腐 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こまつな トマト きゅうり かぼちゃ	8日(金)とうもろこし モロヘイヤとトマトの中華 風スープ 12日(火) ミネストローネスープ 14日(木)枝豆 19日(火) 夏野菜カレーライス
5(火)	○	ごはん 夏の八宝菜 焼き肉のゴマソースかけ 豆もやしのナムル	鶏肉 うずら卵 いか 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	しめじ 玉ねぎ キャベツ こまつな たけのこ水煮 スズキーニ ピーマン トマト にんにく 生姜 大豆もやし にら にんじん	
6(水)	○	中華つけ麺 冬瓜とがんもの煮物 すいか	豚肉 昆布 がんもどき 鶏肉	蒸し中華麺 ごま油 ごま 砂糖 油 でん粉	たけのこ水煮 こまつな にんにく 生姜 長ねぎ 冬瓜 玉ねぎ にんじん すいか	なす、トマト、ズッキーニ、 ピーマン、枝豆など、市内 産の夏野菜を使ったメ ニューが続々登場しま す。
7(木)	○	まぜまぜちらし寿司 たなばた汁 厚焼き卵 プラム	高野豆腐 けずり節 昆布 きざみのり 生わかめ かまぼこ ひじき 鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	白米 砂糖 ごま 冷麦 油	干びょう にんじん 干し椎茸 れんこん ごぼう 長ねぎ オクラ 切り干し大根 プラム	とうもろこしは朝採れたて のものを出す予定です。 お楽しみに！
8(金)	○	マーボーなす丼 モロヘイヤとトマトの中華風スープ とうもろこし	豚肉 味噌 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	七分米 油 砂糖 でん粉 ごま油	なす にら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ水煮 にんにく にんにく 生姜 モロヘイヤ トマト 干し椎茸 とうもろこし	
11(月)	○	ピピンパ 春雨のスープ じゃが芋とピーマンの炒め物	豚肉 味噌 豆腐 ハム 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 春雨 じゃが芋 油	にんにく 生姜 大豆もやし こまつな にんじん キャベツ 長ねぎ ピーマン	
12(火)	○	丸パン ミネストローネスープ タンドリーチキン 豆入りマッシュポテト すいか	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 白いんげん豆 スキムミルク 牛乳 生クリーム	パン アルファベットパスタ 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ズッキーニ キャベツ セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト トマトジュース 生姜 すいか	夏野菜を たくさん食べよう
13(水)	○	ごはん じゃこピーマン 味噌汁 鮭の竜田揚げ きゅうりの変り漬け	ちりめんじゃこ 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 鮭 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	ピーマン 玉ねぎ こまつな えのきたけ 生姜 長ねぎ きゅうり	
14(木)	○	ジャージャー麺 スタンラータン 枝豆	豚肉 味噌 鶏肉 卵 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 でん粉 ラー油	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮 にんにく 生姜 にんにく 長ねぎ 白菜 こまつな 枝豆	
15(金)	○	キムチチャーハン わかめスープ ジャンボえびしゅうまい	豚肉 生わかめ 豆腐 昆布 けずり節 えびすり身 たらすり身 いかすり身 スキムミルク 牛乳	七分米 米粒麦 ごま油 油 ごま しゅうまいの皮 春雨 でん粉	白菜キムチ にんじん たけのこ水煮 長ねぎ こまつな 干し椎茸 生姜	夏バテしないで元気に過 ごすために、早寝早起き をして朝ごはんをしっかり 食べましょう。
19(火)	○	夏野菜カレーライス キャベツと福神漬のソテー ポイル野菜 フローズンヨーグルト	豚肉 ヨーグルト スキムミルク フローズンヨーグルト 牛乳	七分米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター 中華ドレッシング	玉ねぎ にんじん 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 キャベツ だいこん もやし 小松菜 ホールコーン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 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 850kcal たんぱく質 36.0g 脂肪 26.8g



水分補給

どんなものを 飲めばいいの？

通常の水分補給は、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

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・解体ショー・物販 等
詳細については、後日配布するチラシをご覧ください。

