

# 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 フロージンヨーグルト	豚肉 ヨーグルト スキムミルク フロージンヨーグルト 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。

