



# 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29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	ランチルーム
			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)		
3 月	ミルクパン カレーミネストローネスープ さけのムニエル マッシュポテト	○	ベーコン とりがら さけ ぎゅうにゅう スキムミルク	パン あぶら こむぎこ じゃがいも バター なまクリーム	たまねぎ キャベツ アスパラ ズッキーニ セロリ にんにく トマト トマトジュース グリーンピース にんじん	●月平均栄養価● エネルギー630kcal たんぱく質 25.9g 脂 肪 20.4g	
4 火	ゴーヤのかきあげどん とうがんのとりあんかけ プラム	○	ちくわ たまご けずりぶし とりくにぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こむぎこ さとう でんぷん	にがうりにんじん たまねぎ とうがん こまつな たけのこ しょうが ながねぎ ほししいたけ くだもの		
5 水	やきそば チンジャオロース パンパンキョウボウ えだまめのしおゆで	○	ぶたにく クリームチーズ スキムミルク コンデンスミルク ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう コーンフレーク	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ もやし たけのこ にんじん かぼちゃ えだまめ		
6 木	マーボーなすどん モロヘイヤのスープ すいか	○	ぶたにく たまご とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	なす たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん いら ほししいたけ にんにく しょうが モロヘイヤ くだもの	6-1 3-1	
7 金	たきこみちらしずし たなばたじるとりのみそやき フルーツしらたま	○	こんぶ あぶらあげ とうふ けずりぶし とりくにぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう ひやむぎ しらたま こべにこうじ	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん いんげん たけのこ おくら ながねぎ	7日(金) 七夕メニュー 七夕汁は野菜を短冊切りにし、冷や 麦で天の川、オクラ で星を表します。	
10 月	パン ひみつジャム ウィンナーポトフ おからのキッシュ	○	ウィンナー とりがら チーズ けずりぶし こんぶ たまご おから ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	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 アスパラ セロリ にんにく こまつな	10日(月) ひみつジャム 市内でとれた夏野菜 を使って、ジャム を作ります。とつて もはおいしいです よ♪パンにぬって いただきます。	5-1 1-1
11 火	ちゅうかうまにどん じゃがいものバターに ひじきのいためもの	○	ぶたにく いか とりがら チーズ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも バター	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しめじ ピーマン しょうが アスパラ こまつな にんにく	5-2 1-2	
12 水	なつやさいのスープスパゲティー ちくわのおんサラダ むしとうもろこし	○	ベーコン とりくにぎゅうにゅう	スパゲッティ バター オリーブあぶら さとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん ズッキーニ いんげん アスパラ キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが ホルムト トマト もやし こまつな とうもろこし	4-1 2-1	
13 木	けいはん さばのガーリックやき だいずのちゅうかいため	○	とりくにたまご とりがら さば あおだいず ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン	13日(木) 鶏飯 鹿児島県奄美大島の 夏の郷土料理で す。	4-2 2-2
14 金	ごはん じゃこピーマン みだくさんじる いかのみそやき おんやさい	○	ちりめんじゃこ なまあげ けずりぶし いか やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	ピーマン にんじん ながねぎ だいこん こまつな キャベツ	6-2 3-2	
18 火	ひやしサラダうどん たこやきふうあげもの えだまめのしおゆで	○	なまわかめ ぶたにく たまご けずりぶし こんぶ にぼし たこ はんぺん ひじき スキムミルク あおのり ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし コーン キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ しょうが えだまめ	5日(水)・18日 (火) 枝豆の塩ゆで 市内産のえだまめ が給食に出ます。	
19 水	なつやさいたまねぎカレーライス ポイルやさい 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 こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト アスパラ セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ		

献立は都合により変更される事もあります。



トマト  
真つ赤な色には栄養成分(リコピン)が  
いっぱい。老化を防止したり、病気を予防  
したりする働きがあります。



かぼちゃ  
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に  
保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミン  
E やくもたくさん含まれています。



とうもろこし  
糖質やたんぱく質がたくさん含まれてい  
て、乾燥させたものは、国や地域によつて  
は主食にもなっています。



きゅうり  
しゃきしゃきし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。



なす  
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナ  
スニン(ポリフェノールの一種)が多く含  
まれています。



ピーマン  
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  
ンは甘みあふるのが特徴。



えだまめ  
乾燥させると大豆になるため、野菜の中  
ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、  
食物繊維も豊富。