

7月 予定献立表

平成29年度

給食回数 12 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	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
3(月)	○	ご飯 夏の八宝菜 焼き肉ごまソースかけ 豆もやしのナムル	鶏肉 うずら卵 いか えび 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 たけのこ スズキニ ピーマン トマト にんにく 生姜 小松菜 大豆もやし にら にんじん	6日(木)食べるラー油 調理場手作りの食べる ラー油です。暑くて食欲の 落ちる時期に、ご飯が進 む一品です。
4(火)	○	セルフサンド (コッペパン カレーミート) かぼちゃのポターージュ 野菜炒め ミントマト	豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳 生クリーム 鶏ガラ	パン 油 小麦粉 バター ごま	玉ねぎ にんじん かぼちゃ セロリー キャベツ ピーマン ごぼう ミントマト	7日(金)七夕 七夕には、天の川の冷や 麦にオクラを星に見立て た七夕汁、酢飯にちらし寿 司の具を混ぜていただき ます。
5(水)	○	味噌ラーメン 冬瓜とがんもの煮物 すいか	豚肉 鶏ガラ がんもどき 鶏肉 けずり節 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉	キャベツ もやし たけのこ にんじん 長ねぎ にら にんにく 生姜 冬瓜 玉ねぎ 小松菜 すいか	
6(木)	○	ご飯 食べるラー油 もずくと豆腐のスープ 鶏のごま焼き かぼちゃの甘煮	鶏肉 ほたて貝水煮 ちりめんじゃこ もずく 豆腐 けずり節 牛乳	七分米 ごま油 ごま油 砂糖 でん粉	とうがらし にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 かぼちゃ	
7(金)	○	まぜまぜちらし寿司 七夕汁 厚焼き卵 プラム	高野豆腐 わかめ かまぼこ 卵 スキムミルク 豆腐 鶏肉 けずり節 牛乳	白米 砂糖 ごま 冷や麦 ごま油 油	干びょう にんじん れんこん ごぼう 長ねぎ オクラ 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 プラム	
10(月)	○	ビビンバ 春雨スープ じゃが芋といんげんのソテー	豚肉 味噌 わかめ ハム ベーコン けずり節 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 小松菜 にんじん もやし 長ねぎ さやいんげん 玉ねぎ	
11(火)	○	ご飯 野菜スープ とんかつ キャベツソテー ぶどう	鶏肉 昆布 豚肉 卵 ベーコン けずり節 牛乳	七分米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ぶどう	13日(木)とうもろこし 14日(金)枝豆
12(水)	○	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 鶏ガラ 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 生クリーム 白いんげん豆	パン アルファベットパスタ 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 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	どちらも市内で収穫された ものです。毎年、給食で出 しています。お楽しみに！
13(木)	○	マーボー豆腐丼 モロヘイヤの中華風スープ とうもろこし	豆腐 豚肉 味噌 卵 鶏肉 けずり節 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 でん粉 春雨	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 モロヘイヤ とうもろこし	
14(金)	○	スパゲッティミートソース 野菜ソテー 枝豆	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 枝豆	
18(火)	○	ご飯 じゃこピーマン かき玉汁 ししゃもフライ キャベツの炒め物	ちりめんじゃこ 卵 豆腐 ししゃも けずり節 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 パン粉	ピーマン 長ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし にんにく	19日(水) 夏野菜カレーライス 給食最終日は、夏野菜カ レーライスです。楽しい夏 休みを送ってください。
19(水)	麦	夏野菜カレーライス キャベツと福神漬けのソテー ポイロ野菜 アイスクリーム	豚肉 ヨーグルト アイスクリーム	七分米 米粒麦 油 小麦粉 バター 春雨 ドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン 茄子 トマト セロリー にんにく 生姜 りんご 小松菜 キャベツ もやし ホールトマト	

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 856kcal たんぱく質 35.2g 脂質 27.5g

こんな人はいませんか？



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



暑いからといって、あっさり
したものがかり食べたり、冷た
いものをたくさん飲むと夏バテ
をしてしまいます。



夏バテになると、いつも
からだがかたくなる、病気に
かかりやすくなります。