



家庭数

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30年度

給食回数 13 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)			
2月	くろざとうパン ABCスープ ハンバーグピリカラソースかけ からあげポテト	○	ぶたにくとりがら ひじき たまご ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース ながねぎ にんにくしょうが	4日(水) 枝豆の塩ゆで 市内産の枝豆を塩ゆでにします。旬の味です！	3-1 6-1	
3火	ビビンバ ビーンズポテトスープ	○	ぶたにくみそ しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごまじゃがいも	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ		1-1 5-1	
4水	なつやさいスープバゲティー パンキンボール えだまめのしおゆで	○	ベーコン とりにくとりがら 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	スパゲッティ パター オリーブあぶら さとう コーンフレーク	たまねぎ にんじん ズッキーニ いんげん コーン マッシュルーム にんにくしょうが ホールトマト トマト かぼちゃ えだまめ		6日(金) 七夕メニュー 七夕汁は短冊切りの 野菜と天の川に見立 てた冷や麦が入りま す。	1-2 5-2
5木	ごはん なまあげのみそしる ししやもやき きりほしだいこんとぶたにくのもの	○	なまわかめ なまあげ みそ けずりぶし ししやも こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こんにやく さとう	キャベツ ながねぎ こまつな きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ずいき たけのこ いんげん			2-1 4-1
6金	あぶらあげずしたなばたじる とりのさいきょうやき フルーツしらたま	○	こんぶ あぶらあげ とうふ けずりぶし とりにく みそ 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	2-2 4-2		
9月	しよくパン ひみつのジャム ポトフ おからのキッシュ	○	ぶたにくとりがら 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 チーズ なまクリーム	パン さとう あぶら じゃがいも バター	トマトレモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく アスパラ こまつな	9日(月) ひみつのジャム 今月のひみつのジャム はどんな味でしょうか？ 食べてみてのお楽しみです！！	3-2 6-2	
10火	マーボーなすどん たまごとコーンのスープ	○	ぶたにくみそ たまご とりにくけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	なす たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにくしょうが おくら クリームコーン チンゲンサイ		2-2 4-2	
11水	やきそばチンジャオロース かぼちゃとチーズのつつみあげ プラム	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	ちゅうかめん あぶら でんぶん ぎゅうざのかわ さとう こむぎこ	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 くだもの	12日(木) 鶏飯 鹿児島県奄美大島の 夏の郷土料理です。	3-2 6-2	
12木	けいはん いかのみそやき だいずのちゅうかいため	○	とりにくたまご とりがら いか みそ 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 でんぶん	にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン		2-2 4-2	
13金	ごはん とうがんじる さばのからあげ ひじきとだいずのもの むぎぢゃ	○	とりにくとりがら さば ひじき だいず さつまあげ	しちぶまい あぶら でんぶん さとう	ながねぎ にんじん とうがん こまつなしょうが		3-2 6-2	
17火	にんにくライス モロヘイヤのスープ まめあじのやさいあんかけ きゅうりのかわりつけ	○	たまご とりがら まめあじ ぎゅうにゅう	しちぶまい パター あぶら はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら	にんにく にんじん パセリ モロヘイヤ たまねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ しょうが きゅうり	19日(木) 1学期の最後は… やっぱり、カレーで す！クラスで楽しい 給食時間になってください。	2-2 4-2	
18水	ひやしサラダうどん かぼちゃのそぼろに すいか	○	なまわかめ ぶたにく けずりぶし こんぶ にぼし とりにくぎゅうにゅう	さとう でんぶん あぶら	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ しょうが くだもの		2-2 4-2	
19木	なつやさいカレーライス 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 さとう こむぎこ バター 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		2-2 4-2	

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

★月平均栄養価★ エネルギー 628kcal たんぱく質 26.0g 脂肪 20.2g

家族のために ごはんをつくってみよう！



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」

