

7月 予定献立表

平成30年度

給食回数 13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
2(月)	○	四川豆腐丼 ワンタンスープ すいか 低温殺菌牛乳	豆腐 豚肉 味噌 昆布 けずり節 鶏肉 牛乳	七分米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ワンタンの皮	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ には にんにく 生姜 もやし キャベツ すいか	3日(火) ゆでとうもろこし 武蔵野市産です。八幡 町の坂本さんが丹精込め て育てたとうもろこしを味 わいます。当日の早朝 に収穫したとうもろこしを、 直接納品してもらい、調理 場で皮をむき、茹でてお 出します。
3(火)	○	丸パン ミネストローネスープ タンドリーチキン マッシュポテト ゆでとうもろこし 低温殺菌牛乳	ベーコン 鶏ガラ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	パン 押し麦 アルファベットパスタ 油 じゃが芋	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー にんにく ホールトマト トマトピューレ 生姜 トマトジュース とうもろこし	4日(水) 夏野菜カレーライス 武蔵野市で作られた野 菜をふんだんに使ってカ レーを作ります。
4(水)	○	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 ごまドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	七分米 米粒麦 油 小麦粉 バター 春雨 ごまドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ にんにく さやいんげん 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 福神漬 もやし 小松菜	4日(水) 夏野菜カレーライス 武蔵野市で作られた野 菜をふんだんに使ってカ レーを作ります。
5(木)	○	まぜまぜちらし寿司 七夕汁 厚焼き卵 ブラム 低温殺菌牛乳	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 けずり節 昆布 わかめ かまぼこ 卵 豆腐 スキムミルク 豚肉 牛乳	精白米 砂糖 ごま 冷麦 ごま油 油	かんぴょう にんにく 干しいたけ れんこん ごぼう 長ねぎ オクラ 玉ねぎ ほうれん草 ブラム	5日(木) セタ汁 冷麦を天の川、オクラを 星にみだてた汁物です。
6(金)	○	豚肉のブルコギ丼 わかめスープ 枝豆の塩ゆで 低温殺菌牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 昆布 けずり節 牛乳	七分米 油 こんにやく ごま油 砂糖 はちみつ ごま でん粉	にんにく 玉ねぎ には しめじ えのきたけ にんにく 小松菜 長ねぎ 枝豆	5日(木) セタ汁 冷麦を天の川、オクラを 星にみだてた汁物です。
9(月)	○	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめのポイル野菜 中華ドレッシング パイナップル 低温殺菌牛乳	生揚げ 味噌 けずり節 昆布 豚肉 わかめ 牛乳	七分米 砂糖 油 ごま 中華ドレッシング	キャベツ 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり にんにく パイナップル	5日(木) セタ汁 冷麦を天の川、オクラを 星にみだてた汁物です。
10(火)	○	ご飯 豆じゃこ かき玉汁 鮭の塩麹焼き すき昆布煮 低温殺菌牛乳	大豆 かえり煮干し 卵 豆腐 けずり節 昆布 鮭 油揚げ 牛乳	七分米 でん粉 油 砂糖 ごま 米麴	長ねぎ にんにく 小松菜 さやいんげん	12日(木) 食べるラー油 平成25年度の三中PTAコ ラボメニューの一つで、白 いご飯の残菜を減らすた めに考案されました。当時、 ご飯のお供として流行って いた「食べるラー油」を手 作りして、給食に取り入れ
11(水)	○	味噌ラーメン 冬瓜とがんもの煮物 すいか 低温殺菌牛乳	豚肉 味噌 豚ガラ 鶏ガラ けずり節 がんとどき 鶏肉 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 にんにく 長ねぎ には にんにく 生姜 冬瓜 玉ねぎ 小松菜 すいか	12日(木) 食べるラー油 平成25年度の三中PTAコ ラボメニューの一つで、白 いご飯の残菜を減らすた めに考案されました。当時、 ご飯のお供として流行って いた「食べるラー油」を手 作りして、給食に取り入れ
12(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 切り干し大根煮 低温殺菌牛乳	鶏肉 ほたて貝 ちりめんじゃこ もずく 豆腐 昆布 けずり節 油揚げ 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 切り干し大根 にんにく 小松菜	12日(木) 食べるラー油 平成25年度の三中PTAコ ラボメニューの一つで、白 いご飯の残菜を減らすた めに考案されました。当時、 ご飯のお供として流行って いた「食べるラー油」を手 作りして、給食に取り入れ
13(金)	○	セルフサンド (コッペパン カレーミート) コーンスープ 野菜炒め ブチトマト 低温殺菌牛乳	豚肉 大豆 スキムミルク ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏ガラ	パン 油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま	玉ねぎ にんにく ごぼう クリームコーン セロリー キャベツ ピーマン ブチトマト	19日(木) 冷やしきつねうどん 武蔵野市でとれた小麦 粉を使った「地粉うどん」で す。
17(火)	○	ご飯 夏野菜スープ 和風ハンバーグおろしソース じゃこ入り糸こんにゃく 低温殺菌牛乳	卵 ベーコン けずり節 昆布 豚肉 豆腐 スキムミルク 牛乳 ちりめんじゃこ	七分米 春雨 でん粉 パン粉 油 砂糖 こんにやく	冬瓜 トマト さやいんげん 玉ねぎ にんにく 大根 生姜 ピーマン	19日(木) 冷やしきつねうどん 武蔵野市でとれた小麦 粉を使った「地粉うどん」で す。
18(水)	○	ひじきごはん 実だくさん汁 ししゃもの南蛮漬け かぼちゃのホカホカ煮 低温殺菌牛乳	油揚げ ひじき 鶏肉 けずり節 昆布 豆腐 ししゃも 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま こんにやく ごま油 でん粉	にんにく ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ	19日(木) 冷やしきつねうどん 武蔵野市でとれた小麦 粉を使った「地粉うどん」で す。
19(木)	麦	冷やしきつねうどん 鶏ささみの天ぷら 金時豆煮 アイスクリーム 麦茶	油揚げ かまぼこ けずり節 鶏肉 卵 あおのり 金時豆 アイスクリーム	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油	もやし 干びょう にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 小松菜	19日(木) 冷やしきつねうどん 武蔵野市でとれた小麦 粉を使った「地粉うどん」で す。

牛乳欄 ○…牛乳 麦…麦茶 *都合により材料が変更になることがあります。 *材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 854kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.4g

夏野菜がたくさん登場します。

トマト・なす・きゅうり・ピーマン・ズッキーニ・さやいんげん・とうもろこし・枝豆などあります。

武蔵野市内の畑でもいろいろな夏野菜が作られていて、収穫の時期を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜は、暑さに負けない身体づくりに欠かせないビタミンやミネラルが豊富に含まれています。水分も多く含むので体温を下げるなどの効果もあります。毎食上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



2学期に向けて
早寝早起きと朝ご
はんをしっかり食
べて規則正しい生
活を続けましょう!

夏休みの食生活目標をたてよう。

- 朝・昼・夕、きちんと食べる。
- 冷たいものを食べ過ぎない。
- お手伝いをする。
- 野菜を食べる。

