



# 7月予定献立表



《今月のめあて》  
すききらいしないでたべよう

平成30年度7月

給食回数 13 回

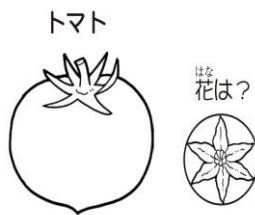
武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)		
2 月	ごはん ワンタンスープ とりてばカレーにこみ いとこんにやくのじゃこいため きよみオレンジ	○	ぶたにく とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい ワンタンのかわ ごまあぶら さとう かたくりこ いとこんにやく	にんじん ながねぎ もやし にんにく しょうが こまつな ごぼう キャベツ きよみオレンジ	☆4日ゆでとうもろこし 市内産のとうもろこし です。早朝にとった ばかりのとうもろこし を直接、農家さんに 届けてもらいます。	
3 火	しよくパン てづくりトマトジャム ベジタブルスープ ささみのぼんこやき マカロニとベーコンソテー	○	とりがら ささみ ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン さとう ばんこ じゃがいも マヨネーズ ツイストマカロニ あぶら	トマト レモン キャベツ こまつな にんじん ホールコーン たまねぎ ピーマン		
4 水	マーボーなすどん チャプチェ とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう かたくりこ 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 にんにく しょうが キャベツ にはら ほしいたけ とうもろこし		
5 木	むぎごはん まめじゃこ みそしる さけのてりやき にくじゃが きよみオレンジ	○	だいず かえりにほし とうふ みそ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも いとこんにやく	きりほしだいこん にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな ほしいたけ きよみオレンジ	☆6日七夕献立 織姫と彦星が一年 に一度会える日 です。七夕汁には、お くらとそうめんを入れ天 の川を表現していま す。	2-5 5-2
6 金	にしよくごはん たなばたじる ごまおんやさい	○	ぶたにく だいず たまご かまぼこ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら ひやむぎ ゴマ	しょうが いんげん にんじん オクラ キャベツ もやし こまつな		
9 月	ごはん じゃがいものみそしる とりのからあげねぎソース きりほしだいこんに メロン	○	わかめ みそ こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	かんぴょう えのき しょうが にんにく ながねぎ きりほしだいこん にんじん こまつな メロン		
10 火	ねじりパン キャベツとベーコンのスープ メルルーサのトマトソースかけ ジャーマンポテト	○	ウィンナー こんぶ メルルーサ ベーコン ぎゅうにゅう	くろねじりパン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな レモン たまねぎ トマト ねぎ にんにく パセリ		
11 水	ホットつけめん ゴーヤチャンブル えだまめ	○	ぶたにく あぶらあげ とりがら たまご とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら	もやし たけのこ にんじん にはら ほしいたけ にんにく しょうが にがり たまねぎ えだまめ ながねぎ	12日ルーマニア料理 ～オリンピック・パラ リンピックにむけて～ 武蔵野市はルーマ ニアのホストタウン です。今回はルーマ ニアの家庭料理を紹 介します。	
12 木	ガーリックライス チョルバ ミティティ アスパラソテー	○	ぶたにく だいず とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター ばんこ あぶら	にんにく にんじん パセリ たまねぎ キャベツ レモン アスパラ いんげん こまつな ホールコーン	酸味のある味が特 徴的なトマトスープ 「チョルバ」、肉料理 の代表「ミティティ」。ミ ティティはニンニク入 りハンバーグです。	2-6 5-4
13 金	ビビンバ はるさめのスープ じゃこピーマンソテー	○	ぶたにく だいず みそ ベーコン えび とりがら じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら はるさめ	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ ピーマン		
17 火	けいはん あつあげどうふのもの すいか	○	たまご とりにく なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう かたくりこ	たくあん にんじん ねぎ ほしいたけ たまねぎ こまつな だいこん マッシュルーム すいか		
18 水	ごまだれつけうどん いかのてんぷら ごもくきんぴら	○	ぶたにく みそ こんぶ いか とりにく ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま ゴマペースト こむぎこ あぶら さとう	もやし きゅうり にんじん ながねぎ にんにくしょうが ごぼう れんこん いんげん	17日鶏飯(けいはん) 奄美大島の郷土料 理です。ごはんに炒り 卵・甘じよっぱく煮た お肉や野菜をのせ スープをかけて食べ ます。	
19 木	バターチキンカレー ポイルやさい ちゅうかドレッシング フローズンヨーグルト	麦	とりにく とりがら プレーンヨーグルト なまクリーム とうにゅう だいず フローズンヨーグルト	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら バター さとう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが ホールトマト いんげん キャベツ こまつな にんじん もやし		

○・・・牛乳 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

平均栄養価  
エネルギー 610 kcal  
たんぱく質 26.8 g  
脂質 20.0 g



真っ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。



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、国や地域によっては主食にもなっています。



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。