



# 7月 予定献立表

今月のめあて **すききらいをししないでたべよう**

令和元年度

給食回数 13 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日 曜	こ ん だ て 名	牛 乳	つ か う も の (材料)			作り方・その他
			血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
1 月	ごはん ふりかけ ぐたくさんじる さわらのゆうあんやき ひじきに	○	ぶたにく だしけずり こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり さわら ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう こまつな ゆず グリーンピース	<p><b>2日 とうもろこし</b> 市内産の朝採れトウモロコシを調理場で皮をむいて素早く茹でます。</p>  <p><b>5日 セタ汁</b> ひやむぎを天の川、オクラを星にみたてた汁物です。</p>  <p><b>9日 よくばりスパゲッティ</b> 市内産の完熟不揃いトマトを使用します。湯剥きして刻んでソースを作ります。</p>  <p><b>18日 カレーライス</b> カレールーは玉ねぎを2時間くらい飴色になるまで炒めて旨味と甘味を出します。</p> 
2 火	ソースやきそば やさいスープ とうもろこし	○	ぶたにく とりにく こうやどうふ とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら しょうが こまつな にんにく とうもろこし	
3 水	しょくパン ハンバーグトマトソース ビーフンスープ スパイシーポテ えだまめ	○	ぶたにく だいたず ベーコン レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	しょくパン パンこ さとう あぶら ビーフン じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム たけのこ ながねぎ こまつな にんにく パセリ えだまめ	
4 木	チャーハン しろみぎかなのからあげごもくに カレースープ	○	ぶたにく メルルーサ だしけずり なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう	セロリー ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ にんにく しょうが こまつな えのきたけ	
5 金	まぜまぜちらしずし(ごはん・ぐ) たなばたじる つくねやき きゅうりのかわりづけ	○	こうやどうふ だしけずり こんぶ わかめ とりにく どうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ひやむぎ でんぶん パンこ あぶら ごまあぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう こまつな ながねぎ オクラ しょうが きゅうり	
8 月	きびごはん みそしる とりうめふうみやき かくしこうやどうふ	○	なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう あぶら でんぶん	だいこん こまつな うめほし ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが	
9 火	よくばりスパゲッティ(めん・ソース) チーズポテ みしょうかん	○	えび いか レバーソーセージ とりがら チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく トマト トマトピューレ パセリ みしょうかん	
10 水	セルフサンド(コッペパン・カレーミート) たまごとはるさめのスープ やさしいたっぷりマカロニソテー ミニトマト	○	しろいんげんまめ だいたず ぶたにく とうふ たまご だしけずり こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら ジェルマカロニ	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ にんじん こまつな キャベツ パセリ ミニトマト	
11 木	わかめごはん まめとんじる ししゃもフライ ちゅうのうソース いりどり	オ	わかめ ぶたにく だいたず あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ ししゃも とりにく さつまあげ	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも こんにやく さとう	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ みかんジュース	
12 金	マーボーなすどん ポイルやさい ちゅうかドレッシング すいか	○	ぶたにく だいたず みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング	なす ピーマン たら たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ホールコーン すいか	
16 火	チキンライス わかめのスープ いかのかおりやき コーンとキャベツのソテー	○	とりにく わかめ なまあげ こんぶ だしけずり いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	たまねぎ ながねぎ にんにく パセリ キャベツ にんじん ホールコーン	
17 水	にくもりうどん(うどん・つゆ・かて) ちくわのいそべあげ みしょうかん	○	ぶたにく だしけずり ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん みしょうかん	
18 木	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フロズンヨーグルト むぎちや	麦	ぶたにく レバーソーセージ だいたず フロズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	

牛乳らんー ○…牛乳 オ…みかんジュース

麦…麦茶 都合により材料が変更することがあります

\* 今月の平均(中学年) エネルギー 625kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.3g