

7月 予定献立表

2019年

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
1(月)	○	チャーハン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め物 すいか	焼き豚 かまぼこ レバーソーセージ けずり節 昆布 豚肉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 砂糖 油 ごま	にんじん たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ もやし ホールコーン 小松菜 にんにく すいか	3日(水) ゆでとうもろこし 武蔵野市産です。 市内の農家さんが丹精 込めて育てたとうもろこ しを味わいます。調理 場で皮をむき、茹でて お出しします。
2(火)	○	ご飯 食べるラー油 もずくと豆腐のスープ 豚肉のごまだれかけ かぼちゃのホカホカ煮	鶏肉 ほたて貝 ちりめんじゃこ もずく 豆腐 昆布 けずり節 豚肉 牛乳	米 押し麦 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 小松菜 かぼちゃ	
3(水)	○	丸パン セルフサンド (照り焼きチキン) 豆入りマッシュポテト 野菜スープ ゆでとうもろこし	鶏肉 昆布 けずり節 白いんげん豆 スキムミルク 牛乳 生クリーム	パン 砂糖 油 でん粉 じゃが芋	生姜 にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし 小松菜 とうもろこし	1日(月)10日(水) 17日(水) 第一中学校 1年生考案献立 各班ごとにテーマを 決めて一食分を考え てもらいました。その 中から選ばれたバラ ンスのとれた献立で す。
4(木)	○	まぜまぜちらし寿司 七タ汁 厚焼き卵	鶏肉 高野豆腐 油揚げ けずり節 昆布 わかめ かまぼこ 卵 豆腐 ひじき 牛乳	米 砂糖 ごま 冷麦 ごま油 油	干びょう にんじん 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	
5(金)	○	スタミナ丼 春雨のスープ メロン	豚肉 けずり節 昆布 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 油 砂糖 春雨 ごま油	たけのこ 玉ねぎ なら 生姜 にんにく キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ メロン	
8(月)	○	スアンラータンつけめん 冬瓜とがんもの煮物 すいか	鶏肉 卵 けずり節 昆布 がんもどき 牛乳	蒸し中華麺 油 でん粉 ラー油 砂糖	白菜 小松菜 生姜 冬瓜 玉ねぎ にんじん すいか	10日(水) 冷やしきつうどん 武蔵野市でとれた小麦 粉を使った「地粉うどん」 です。
9(火)	○	ご飯 かき玉汁 じゃが芋とピーマンの炒め物 いかの香味ソースかけ	卵 けずり節 昆布 じゃが芋 じゃこ いか 牛乳	米 押し麦 でん粉 じゃが芋 油 ごま ごま油 砂糖	長ねぎ 小松菜 ピーマン 赤ピーマン にんじん 生姜 にんにく	枝豆塩ゆで こちらも武蔵野市産です。
10(水)	○	冷やしきつうどん 豚肉の黒こしょう焼き 枝豆塩ゆで ぶどう	油揚げ かまぼこ けずり節 豚肉 牛乳	うどん 砂糖 ごま 油	もやし 干びょう 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ しめじ 小松菜 枝豆 ぶどう	
11(木)	○	食パン 手作りトマトジャム ABCスープ じゃがいも入りオムレツ	白いんげん豆 レバーソーセージ けずり節 昆布 卵 スキムミルク チーズ 生クリーム 牛乳	パン 砂糖 アルファベットパスタ 油 じゃが芋 バター	トマト レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ピーマン	11日(木) 手作りトマトジャム 武蔵野市産のトマト を作った手作りの ジャムです。湯むき をしてカットし煮詰め ていきます。
12(金)	○	ピビンバ (ご飯・肉そぼろ・ポイル野菜・味噌だれ) ピーマン入りスープ	豚肉 味噌 豆腐 けずり節 昆布 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 にんじん キャベツ きくらげ 長ねぎ	
16(火)	○	ご飯 夏野菜スープ 鮭の味噌マヨネーズ焼き 豚肉と切り干し大根の炒め物	鶏肉 けずり節 昆布 鮭 味噌 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ ごま油	冬瓜 トマト さやいんげん 玉ねぎ もやし パセリ 切り干し大根 にんじん なら エリンギ にんにく 小松菜	
17(水)	○	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう ミニトマト	生揚げ 味噌 けずり節 昆布 豚肉 牛乳	米 砂糖 油 こんにゃく ごま	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう れんこん さやいんげん ミニトマト	18日(木) 夏野菜カレーライス 武蔵野産で作られた野 菜をふんだんに使って カレーを作ります。
18(木)	○	ご飯 夏野菜カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング フローズンヨーグルト	豚肉 ヨーグルト フローズンヨーグルト 牛乳	米 油 小麦粉 バター ドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン なす トマト セロリ にんにく 生姜 りんご もやし キャベツ 小松菜 ホールトマト	

牛乳らん ○…牛乳 *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 817 kcal たんぱく質 35.0g 脂質 25.5g



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

こんな人はいませんか？

汗をたくさんかく

元気な夏の太陽

暑くて眠れないので
夜ががしをする

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

朝ねぼうをして朝ごはんが
食べたくない

夏バテになると、いつも
からだかたくなる、病気に
かかりやすくなります。

冷たい飲み物や食べ物
をたくさんとる

食糧がなくなる

夏バテ