



# 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

令和元年度 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
			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)	
1 月	ピラフ いかのからあげねぎソース ゴーヤチャンプル すいか	○	えびいか たまご とうふ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ビーマン パセリ ながねぎ にがりしょうが すいか	<p>☆2日とうもろこし 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届けてもらっています。</p> <p>☆3日手作りリトマトジャム 市内産の完熟トマトを、砂糖と一緒に煮詰め、最後にレモン汁を入れます。</p> <p>☆5日七夕献立 織姫と彦星が一年に一度会える日です。七夕汁は、オクラとそうめんを入れ、天の川を表現しています。</p> <p>☆12日枝豆塩ゆで 3年生が、枝付き枝豆のふさとりをします。市内産の枝豆を使う予定です。</p>
2 火	スタミナどん きゅうりのかわりづけ きんときまめのあまに とうもろこし	○	ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい いとこんにやく さとう あぶら ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにくにしょうが きゅうり とうもろこし	
3 水	しよくパン てづくりトマトジャム ベジタブルスープ フライドチキン ジャーマンポテト	○	とりがら とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	しよくパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	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 にんにくにしょうが パセリ	
4 木	ごはん まめじゃこ ワンタンスープ くるまぶのたまごとし みしょうかん	○	たいず かえりにほし ぶたにく ささみ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ あぶら さとう ごま ワンタン ごまあぶら おふ	にんじん ながねぎ キャベツ もやしにんにくにしょうが たまねぎ こまつな みしょうかん	
5 金	にしよくごはん (とりそぼろ・いりたまご) たなばたじる なつやさいのきんぴら	○	ぶたにく だいたず たまご かまぼこ こんぶ とりにく 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	しょうがいんげん にんじん オクラ にがり もやしにんにくに	
8 月	むぎごはん みそしる さけのてりやき とまとにくじゃが きよみオレンジ	○	とうふ みそ さけ ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも いとこんにやく かたくりこ	きりほしだいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん いんげん トマト きよみオレンジ	
9 火	むすびパン ラトゥエイユ てりやきハンバーグ マカロニとベーコンソテー	○	ぶたにく だいたず ベーコン ぎゅうにゅう	むすびパン オリーブあぶら さとう ばんこ あぶら かたくりこ ツイストマカロニ	かぼちゃ ビーマン なす たまねぎ トマト にんじん ズッキーニ ほししいたけ にんにくにしょうが トマトジュース パセリ	
10 水	カレーつけうどん いとこんにやくのじゃこいため ささみてんぷら	○	ぶたにく こんぶ じゃこ ささみ ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたくりこ いとこんにやく ごまあぶら こむぎこ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ ながねぎ にんにくにしょうが いんげん ごぼう	
11 木	たかなチャーハン とうがんのスープ だいたずといかのパーベキューがらめ メロン	○	ぶたにく たまご とりにく こんぶ いか だいたず ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ かたくりこ さとう	たかなづけ ながねぎ にんにくに にんじん とうがん こまつな たまねぎ ビーマン しょうが りんご レモン メロン	
12 金	むぎごはん チーズいりタコライス やさいスープ えだまめしおゆで	○	ぶたにく だいたず チーズ こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんにくにトマト カットトマト レモン キャベツ にんじん こまつな えだまめ	
16 火	スパゲティーナポリタン コーンソテー メロンパン	○	ウィンナー たまご ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティー あぶら オリーブあぶら むすびパン バター さとう こむぎこ グラニューとう	たまねぎ マッシュルーム にんにくにカットトマト ビーマン レモン ホールコーン にんじん いんげん	
17 水	ごはん じゃがいものみそしる ぶたにくのかりんとうあげ きりほしだいこんに パイナップル	○	わかめ みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	かんぴょう えのきしょうが きりほしだいこん にんじん こまつな パイナップル	
18 木	なつやさいカレー 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 だいたず フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター はるさめ	たまねぎ にんじん ズッキーニ かぼちゃ なす トマト セロリ にんにくにしょうが りんご キャベツ もやし こまつな	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 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。



### 食欲を増すためのポイント

夏の日が長くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとれます。こうした時こそ、食事作りにはちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

#### <夏野菜 フラス香味野菜>

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。



#### <酸味を利用>

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンの心ほり汁をかけます。



#### <カレー粉やガーリックを上手に>

野菜炒めにカレー粉を加えて味をよくなる。豚肉料理やぎょうちんなどにガーリックを加えます。



食欲わくよ!

#### ☆17日パイナップル

国産のパイナップルが給食に登場します!

アレルギー対応等でご心配なことがございましたら、担任または栄養士までご連絡ください。



#### 【今月の平均栄養価】

エネルギー 633kcal  
たんぱく質 27.8g  
脂質 20.0g

