



7月  
今月のめあて

# 予定献立表

すききらいをしないでたべよう

令和2年度

給食回数 20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	水	ぶどうずまきパン とりにくのトマトにこみ ジャーマンポテト メロン	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト にんじん パセリ メロン	
2	木	やきそばチンジャオオロス だいこんとこんぶのもの とうもろこし	○	ぶたにく とりがら こんぶ とりにく だしけずり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ピーマン こまつな たまねぎ たけのこ しめじ にんじん しょうが にんにく だいこん さやいんげん とうもろこし	
3	金	ジャンバラヤ ビーンズスープ とりにくのパーペキュソース えだまめ	○	とりにく レバーソーセージ ベーコン きんときまめ だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら アルファベットパスタ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン にんにく キャベツ こまつな マッシュルーム しょうが りんご レモン えだまめ	とうもろこし・枝豆等など、 市内産を使う予定です。
6	月	いわしのかばやきどん みだくさんわふうじる じゃがいものオイスターいため	○	いわし なまあげ とりにく だしけずり こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちあわ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ながねぎ こまつな だいこん ごぼう キャベツ ピーマン	2日 とうもろこし 皮つきのまま納品しても らい、調理場で皮をむき、す ぐに茹でて出します。
7	火	まぜまぜちらしずし たなばたじる とりのあまからやき ミントマト	○	こうやどようふ だしけずり こんぶ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま そうめん あぶら でんぶん	かんびよう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう さやいんげん ながねぎ おくら しょうが ミントマト	
8	水	やきにくどん なつやさいスープ すいか	○	ぶたにく こんぶ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ もちきび ごま ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	こまつな たまねぎ にんにく しょうが トマト さやいんげん もやし すいか	
9	木	コッペパン てづくりトマトジャム ポトフ おまめのカレーいため メロン	○	ぶたにく とりがら だいた ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	トマト レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールコーン マッシュルーム メロン	7日 たなばたじる そうめんを天の川、オクラ を星にみたてた汁物です。
10	金	ウイナーピラフ マグロ&マグロもどき ミックスフルーツ	○	レバーソーセージ こうやどようふ めかじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ しょうが さやいんげん ミックスフルーツ	
13	月	マーボーなすどん ポイルやさい ちゅうかドレッシング えだまめ	○	ぶたにく 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 こんにやく ドレッシング	なす ピーマン あかピーマン にら 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 えだまめ	
14	火	とりそぼろチャーハン とうがんのスープ いかのごもくいため	○	とりにく ベーコン だしけずり こんぶ いか レバーソーセージ うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんじん ながねぎ たくあん とうがん こまつな たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく	9日 てづくりトマトジャム 完熟トマトを使って作りま す。湯剥きして煮詰めて ジャムを作ります。
15	水	かしわおれパン チキンカツ ちゅうのうソース たまごスープ ラタトゥイユ メロン	○	とりにく たまご だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら でんぶん オリーブあぶら さとう	クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんじん ながねぎ ピーマン なす トマト かぼちゃ にんにく トマトビュレ メロン	
16	木	ごはん みそしる いかにのこうみソース かぼちゃに	○	ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら しるすりごま さとう ごまあぶら	きりほしだいこん こまつな ながねぎ にんじん セロリ かぼちゃ	
17	金	カレーライス 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	麦	ぶたにく だいた フローズンヨーグルト	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	17日 カレーライス カレールーは玉ねぎを じっくり1時間半くらいかけ て飴色になるまで炒め、旨 味と甘味を出して作ります。
20	月	ごはん みそしる さけのたつたあげ きんぴらに	○	なまあげ みそ だしけずり こんぶ さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく さとう ごま	こまつな かんびよう ながねぎ しょうが ごぼう にんじん	
21	火	にくもりうどん (うどん・つけじる・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ ミックスフルーツ	○	ぶたにく だしけずり ちくわ あおりの 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 ミックスフルーツ	
22	水	ごはん モロヘイヤとたまごのスープ ししゃものあまからあげ なつやさいのそぼろに	○	たまご とりがら ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	モロヘイヤ こまつな たまねぎ にんじん しょうが ズッキーニ なす ピーマン さやいんげん ながねぎ	
27	月	にくみそライス やさいソテー メロン	○	やきぶた ぶたにく えび みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン こまつな メロン	
28	火	くろまいごはん ならたまじる まつかぜやき やさいうまに	○	たまご とうふ だしけずり こんぶ とりにく ひじき みそ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ぐろまい でんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく	ながねぎ なら たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	
29	水	きびごはん まめとんじる とりしちみやき ひじきに	○	ぶたにく だいた あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ さやいんげん	
30	木	ひやしちゅうか (めん・にくそぼろ・やさい・タレ) ちゅうかソテー すいか	○	ぶたにく わかめ だしけずり こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく でんぶん	きゅうり もやし にんじん しょうが こまつな キャベツ きくらげ すいか	≪8月献立表が裏面に あります。≫

牛乳らんー ○…牛乳 麦…麦茶

月平均栄養価 エネルギー 642kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.6g

都合により食品を変更することがあります。