



7月予定献立表



《今月のめあて》
よいせいでたべよう

令和2年度 7月

給食回数

20 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	しょくパン てづくりトマトジャム とりのマスタードやき じゃがいもとキャベツのソテー	○	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう パンこじゃがいも あぶら	トマト レモン にんにく キャベツにんじん たまねぎ	市内産の完熟トマトで、キズ 付きや不揃いのものを砂糖 と煮込んでジャムにします。
2	木	ししじゅうし しろみぎかなのからあげ ごぼうとこんにゃくのソテー	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こんにゃく さとう	にんじん しょうが はくさい ごぼう えのきたけ	ししじゅうしは沖縄の郷土料 理です。豚肉と昆布の焼き込 みご飯です。
3	金	ピビンパ ぶたにくとわかめのスープ	○	ぶたにく みそ わかめ とりから ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たけのこ もやし チンゲンさい ながねぎ	ピビンパは韓国料理です。 「ピビン」は混ぜる、「パ」はご 飯という意味です。
6	月	むぎごはん ヒレカツフライ ひじきのいりに	○	ぶたにく ひじき さつまあげ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	にんじん こまつな	一頭買っている豚のヒレ肉 を使い、年に一回のヒレ カツをお楽しみに！
7	火	ちらしずし たなばたじる	○	こんぶ こうやどうふ だしけずり とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん おくら こまつな	七夕汁は、オクラを星に、そ うめんを天の川に見立てたメ ニューです。
8	水	ジャージャーめん えだまめのしおゆで	○	ぶたにく みそ とりから 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	ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが えだまめ	市内の畑から、とれたての枝 豆が届きます！ 香りと甘さは 格別です。
9	木	げんまいいりごはん まめじゃこ ぶたのかくに ゆばいりおんやさい	○	だいず かえりにほし ぶたにく だしけずり ゆば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ げんまい でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	豆じゃこは、大豆と煮干しを 揚げて、甘辛のタレをからめ ます。
10	金	けいはん ししゃものさざれやき	○	とりにく とりから だしけずり たまご こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう あぶら ごま マヨネーズ パンこ	ほししいたけ こまつな ながねぎ しょうが	鶏飯は奄美大島の郷土料 理。鶏スープをご飯にかけて 食べます。食欲がない時もさ らさらと食べられます。
13	月	むぎごはん のりあげくん にびたし	○	とりにく のり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも パンこ さとう あぶら	れんこん しょうが もやし にんじん ほうれんそう	のりあげくんは鶏ひき肉にれ んこんとじゃが芋を混ぜ、の りでくるんで揚げます。
14	火	トンファン とりのピリカラやき じゃこのおんやさい	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら しろすりごま	ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし チンゲンさい にんじん	トンファンは沖縄の琉球料理 をアレンジしたものです。豚 肉やかまぼこが入ったご飯 です。
15	水	くろぎとうパン なすのグラタン おんサラダ	○	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ かまぼこ	パン あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	なす にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	なすは、夏野菜の代表格で す。水分が多く、体の熱を中 から冷ましてくれます。
16	木	さんまのかばやきどん あつあげどうふのもの	○	さんま なまあげ ぶたにく だしけずり ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにゃく	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん こまつな	かばやきと言っても、さんま を油で揚げて、甘辛いタレを しみこませてあります。
17	金	レパースーセージカレーライス ほうれんそうのソテー	○	ぶたにく だいず レパースーセージ とりから とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ バター こんにゃく さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく セロリ ほうれんそう キャベツ	鉄分たっぷりレパースーセー ジのカレーです。夏野菜の かぼちゃも入ります。
20	月	わかめごはん とりのユーリンソースがけ やさいソテー	○	わかめ とりにく こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ながねぎ ホールコーン キャベツ こまつな にんじん	ねぎや生薑、にんにくを効か せた甘酸っぱいソースで、食 欲をそそります。
21	火	ホットつけめん すいか	○	ぶたにく とりから ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう	もやし キャベツ たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ながねぎ すいか	温かいつけ汁に中華麺をつ けて食べます。
22	水	にんにくライス タンドリーフィッシュ なつやさいのゴロゴログリル	○	メルルーサ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら マヨネーズ オリーブあぶら	にんにく にんじん しょうが かぼちゃ なす ズッキーニ たまねぎ	カラフルな夏野菜には、暑い 夏を乗り切る栄養がぎゅっと つまっています。
27	月	むぎごはん さけのねぎしおやき なつやさいのにくみそに	○	さけ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶん ごま	しょうが ながねぎ なす たまねぎ あかピーマン さやいんげん にんにく	鮭には、夏バテ防止に効果 のあるビタミンがふくまれて います。
28	火	ひやしごまだれつけめん かぼちゃのそぼろに	○	ぶたにく みそ だしけずり こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら しろすりごま ごま あぶら さとう	もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ いんげん	ごまの風味で食がすすみま す。ごまタレの中にもお野菜 がたっぷり入っています。
29	水	はちみつレモントースト コーンチュー あおだいずのおんサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりから なまクリーム あおだいず とりにく	パン バター さとう はちみつ じゃがいも あぶら こむぎこ	レモン クリームコーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ グリーンアスパラ あかピーマン	バターにはちみつとレモン汁 を練りこんで、食パンにぬり トーストします。
30	木	スタミナ丼 きゅうりのかわりづけ フローズンヨーグルト	○	ぶたにく ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ こんにゃく 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 きゅうり しょうが	市内産の新鮮なきゅうりをタ レにサッと漬けます。パリパ リの歯触りです。

* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。

8月献立表が裏面にあります。