



7月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》
よいしせいでたべよう！

令和2年度 7月 給食回数 20 回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ラ ン チ ル ル ー ム
			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	みそつけめん じゃがいものそぼろに えだまめのしおゆで	○	ぶたにくみそとりがら だしけずり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら さとう でんぶん	キャベツ もやし たけのこにんじん こまつな ホールコーン ながねぎ にんにくしょうが たまねぎ さいやいんげん ほししいたけ えだまめ	1日(水) 枝豆の塩ゆで 市内産の枝豆を塩ゆでにし ます。旬の味を楽しんでくだ さいね。	
2 木	ポークビーンズライス ちゅうかおんサラダ	○	だいず ぶたにく やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パター こむぎ さとう こんにやく ごま	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールマト トマトピューレ キャベツ もやし こまつな		
3 金	ごもくごはん みそしる ししゃものさざれやき	○	こんぶ ひじき とりにく あぶらあげ だしけずり ぶたにく みそ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら マヨネーズ パンこ	にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ だいこん なす こまつな ながねぎ	7日(火) 七夕汁 七夕汁は短冊切りの野菜と 天の川に見立てたそうめん が入ります。オクラの切り 口を星に見立てています。	
6 月	くろざとうパン なまあげのピリからに ちくわのおんサラダ	○	なまあげ ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら さとう でんぶん あぶら マヨネーズ	にんじん ながねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな にんにく しょうが もやし		16日(木) モロヘイヤのスープ モロヘイヤは栄養価が高い 夏野菜で、アラビア語で「玉 様の食べる野菜」という意 味です。カロテンはほうれ ん草の20倍と言われています。
7 火	あぶらあげずしたなばたじる ささみのいそべあげ	○	こんぶ あぶらあげ ひじき とうふ だしけずり とりにく たまご あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん こむぎこ なたねあぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ さいやいんげん たけのこ おくら ながねぎ		
8 水	わふうスバゲティ ミートソースポテト わふうピクルス	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら パター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ しめじしょうが にんにく さいやいんげん セロリ トマトジュース きゅうり だいこん		20日(木) ニョッキスープ ニョッキは200年前にイタリ アで生まれた料理です。給 食室では蒸したじゃがい も、たまご、バター、小麦粉 を混ぜて、まるく形をととの えて作っています。
9 木	ひじきごはん キャベツのみそしる さばのねぎソース	○	こんぶ あぶらあげ ひじき とりにく もずくなまあげ みそ だしけずり さば ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん なたねあぶら しろすりごま ごまあぶら	にんじん ごぼう キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ	29日(水) スアンラアタンめん スアンラアタンは酢の酸味と 唐辛子の辛味をかきさせた スープが特徴の中華料理 です。サッパリとして後味が 夏にピッタリですよ。	
10 金	なつやさいのポークストロガノフ おんサラダ すいか	○	ぶたにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ クリーンアスパラ ホールコーン ホールマトマトジュース キャベツ もやし テンゲンさい すいか		
13 月	ミルクパン さけのムニエル ホワイトシチュー	○	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム	パン こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ		
14 火	ちゅうかどん だいずのちゅうかいため すいか	○	ぶたにくいか とりがら とりにく あおだいず 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	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな にんにくしょうが ビーマン すいか		
15 水	やきそばなすみそあんかけ かぼちゃのからあげ きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく みそ だしけずり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	なす ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが かぼちゃ きゅうり		
16 木	にんにくライス モロヘイヤのスープ ぶたにくのしょうがやき	○	たまご とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら パター はるさめ さとう	にんにく にんじん パセリ モロヘイヤ たまねぎ もやし ながねぎ しょうが		
17 金	かじょうどうぶんとん しろいんげんまめとパインのあまに	○	ぶたにく なまあげ みそ しろいんげん まめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこにんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ テンゲンさい にんにく しょうが ながねぎ パインアップル		
20 月	ダイスチーズパン ニョッキスープ じゃがいものオイスターいため	○	たまご とりにく とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ じゃがいも パター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ホールマトマトジュース あかビーマン さいやいんげん		
21 火	トマトコンライス やさいスープ オムレツ	○	ベーコン とりにく とりがら たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら じゃがいも	たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく		
22 水	ひやしサラダうどん にくじゃが メロン	○	わかめ ぶたにく だしけずり こんぶ にほし ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな ほししいたけ メロン		
27 月	はいがパン コーンシチュー いかのパンバンジー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム いか	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにやく ごまあぶら さとう しろすりごま	クリームコーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ もやし きゅうり ながねぎ		
28 火	とりめし みそしる さけのさざれやき	○	こんぶ とりにく だしけずり なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ パンこ	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ こまつな		
29 水	スアンラアタンめん(つけめん) ひじきのおんサラダ ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく とりがら ひじき やきぶた だしけずり たまご あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	もやし にんじん たけのこ テンゲンさい ながねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな		
30 木	なつやさいたまねぎカレーライス きりほしのおんやさい フロースヨーグルト	○	ぶたにく とりがら あぶらあげ だしけずり フロースヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリーンアスパラ セロリ にんにく しょうが きりほしだいこん もやし こまつな		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

★月平均栄養価★

エネルギー 623kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.2g

裏面に8月の献立表があります。