

7月 予定献立表

2020年

給食回数 21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(水)	○	中華つけ麺 がんと玉こん煮 すいか	豚肉 鶏ガラ がんもどき 昆布 けずり節 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 こんにゃく	たけのこ テンゲン菜 にんにく 生姜 長ねぎ にんじん 小松菜 すいか	<p>2日(木)6日(月) 第三中学校 昨年度の1年生考案 献立</p> <p>各班ごとにテーマを 決めて、一食分の献 立を考えました。その 中から選ばれたバラ ンスのとれた献立で す。</p> 
2(木)	○	ご飯 味噌汁 あじフライ 中濃ソース 筑前煮	生揚げ 味噌 けずり節 昆布 あじ 鶏肉 ちくわ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん たけのこ れんこん 大根 干しいたけ さやいんげん	
3(金)	○	スタミナ丼 ワンタンスープ さくらんぼ	豚肉 けずり節 昆布 鶏肉 牛乳	米 こんにゃく 油 砂糖 ワンタンの皮	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 小松菜 長ねぎ さくらんぼ	
6(月)	○	夏野菜カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング プラム	レバーソーセージ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 小麦粉 バター こんにゃく 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 ホールトマト もやし きゅうり プラム	
7(火)	麦	まぜまぜちらし寿司 (酢飯・ちらしの具) 七夕汁 じゃが芋入りオムレツ ミニトマト	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 けずり節 昆布 わかめ かまぼこ 卵 スキムミルク チーズ 牛乳	精白米 砂糖 ごま そうめん じゃが芋 バター 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 ピーマン ミニトマト	
8(水)	○	フランスパン ミネストローネスープ タンドリーチキン 野菜炒め ゆでとうもろこし	鶏肉 鶏ガラ ヨーグルト ベーコン 牛乳	パン アルファベットパスタ 油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト トマトジュース 生姜 もやし とうもろこし	
9(木)	○	ご飯 じゃこピーマン 味噌汁 ししゃもの南蛮漬け 油揚げとニラの炒め物	ちりめんじゃこ わかめ けずり節 昆布 ししゃも 油揚げ 牛乳 味噌	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 でん粉	ピーマン 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし いら キャベツ	
10(金)	○	冷やしきつねうどん(うどん・つけ汁) ちくわの磯辺揚げ ぶどう	油揚げ かまぼこ けずり節 ちくわ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油	もやし 干びょう 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 小松菜 ぶどう	
13(月)	○	柏折れパン ミルクスープ 照り焼きチキン 野菜とツナのソテー すいか	鶏肉 牛乳 スキムミルク 昆布 鶏ガラ けずり節 ツナ	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 ごま ごま油	テンゲン菜 玉ねぎ にんじん 生姜 キャベツ ほうれん草 すいか	
14(火)	○	豚玉丼 豆腐ともやしのスープ 枝豆塩ゆで	豚肉 卵 けずり節 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 長ねぎ 枝豆	
15(水)	○	ご飯 清汁 さばの竜田揚げ なすと豚肉の味噌炒め	はんぺん わかめ けずり節 昆布 鯖 豚肉 味噌 牛乳	米 でん粉 油 砂糖	ほうれん草 生姜 長ねぎ なす 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	
16(木)	○	きびご飯 冬瓜のスープ 豚肉の生姜炒め ひじき煮 メロン	ベーコン けずり節 昆布 豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳	米 きび 油 砂糖 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん トマト 冬瓜 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜 メロン	
17(金)	○	スパゲッティペスカトーレ 野菜炒め ゆでとうもろこし フローズンヨーグルト	いか えび ベーコン レバーソーセージ フローズンヨーグルト 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 でん粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ ホールコーン にんにく キャベツ もやし ピーマン とうもろこし	
20(月)	○	麻婆豆腐丼 わかめと大根のスープ ナムル	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 鶏肉 卵 昆布 けずり節 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 大根 小松菜 大豆もやし 切り干し大根	
21(火)	○	ご飯 ビーフン入りスープ 白身魚のチリソースがけ 豚肉とピーマンの炒め物	鶏肉 鶏ガラ メルルーサ 豚肉 牛乳	米 ビーフン ごま油 でん粉 油 砂糖	もやし 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ	
22(水)	○	スパゲッティホワイトソース 青のりポテト すいか	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム あおのり	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター じゃが芋	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム ホールコーン すいか	
27(月)	○	ウイナーピラフ スアンラータン 鶏のから揚げ	レバーソーセージ 鶏肉 卵 鶏ガラ 牛乳	米 ごま油 油 でん粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん きくらげ もやし 小松菜 生姜	
28(火)	○	ジャージャー麺 野菜炒め すいか	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 油 でん粉	干しいたけ たけのこ 長ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし きくらげ にんにく すいか にんじん	
29(水)	○	セルフサンド (コッペパン・チリコンカン) コーンスープ ほうれん草とツナのソテー	金時豆 豚肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ ツナ	パン 油 砂糖 小麦粉 バター	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト キャベツ セロリ クリームコーン にんじん ほうれん草 ホールコーン	
30(木)	○	ご飯 豆じゃこ 味噌汁 鶏肉のオニオンマスタードがけ 切り干し大根のソテー	大豆 かえり煮干し 生揚げ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 ハム 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 小松菜 玉ねぎ パセリ 切り干し大根 にんじん きゅうり	

8日(水)17日(金)
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
しが味わえます！調理
場で皮をむき、茹でて
お出します。



10日(金)
冷やしきつねうどん

武蔵野市でとれた小
麦粉を使った「地粉う
どん」です。

14日(火)
枝豆塩ゆで

武蔵野市産の枝豆
を使用する予定です。



牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶
*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 856kcal たんぱく質 35.7g 脂質 27.2g