



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2年度 7月

給食回数 20 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	水	タコライス(ターメリックライス たことセロリのソテー ポテトフライ)	ミ	ぶたにく だいず	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト ホールトマト レモン みかんジュース	<p>★裏面は、8月の献立表です。</p>  <p>夏野菜を たくさん食べよう</p> <p>☆7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>☆21日しじゅうし 沖縄県の郷土料理です。豚肉が入った混ぜご飯のことを言います。しじゅうしは混ぜご飯のことをいいます。</p>  <p>☆27日ガパオライス ガパオライスとは、タイ料理の一つです。豚肉とピーマン・パプリカなどを入れて炒めたものをご飯の上に乗せて食べます。</p> 
2	木	スパゲティナーポリタン たことセロリのソテー あまなつとうパンケーキ	○	レバーソーセージ たこと しろいんげんまめ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブ あぶら さとう こむぎこ パター あまなつとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト ピーマン セロリ もやし にんじん こまつな	
3	金	チャーハン はるさめのスープ いかのごまがらめ	○	やきぶた ベーコン えび とりがら いか 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 はるさめ でんぶ さとう ごま	ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン にんにくしょうが たけのこ もやし こまつな かんぴょう	
6	月	ハムピラフトマトスープ ささみのぼんこやき	○	ハム ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら アルファベットパスタ じゃがいも マヨネーズ パンこ さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース	
7	火	【七夕献立】 ちらしずし たなばたじり とりのあまからやき	○	こんぶ あぶらあげ とりにく かまぼこ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ そうめん	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん れんこん しょうが おくら	
8	水	タンタンうどん こふきいも ちゅうかソテー	○	ぶたにく だいず みそ あおりのぎゅうにゅう	うどん しろすりごま ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	もやし きゅうり たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん たけのこ	
9	木	むぎごはん ひじきのうめふりかけ めかじきのたつたあげ にびたし	○	ひじき めかじき ちりめんじゃこ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶ あぶら	ゆかりこうめほししょうが キャベツ こまつな にんじん	
10	金	ポークチャップライス アスパラソテー	○	ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトピューレ ホールトマト キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン	
13	月	あわごはん とりのからあげねぎソース ごまおんやさい	○	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こむぎこ でんぶ あぶら さとう しろすりごま	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	
14	火	ツナライス マカロニスープ いかのおうごんやき	○	ツナ ベーコン えび レバーソーセージ とりがら いか たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら シェルマカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン キャベツ こまつな セロリ にんにく	
15	水	ロコモコどん(コーンライス ハンバーグ) ベジタブルスープ	○	ぶたにく だいず とうにゅう レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめつぶむぎ おしむぎ あぶら パンこ さとう パター じゃがいも	ホールコーン たまねぎ キャベツ こまつな にんじん	
16	木	やきそばチンジャオオロス あおりのビーンズ	○	ぶたにく だいず あおりの ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶ じゃがいも	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ もやし たけのこ にんじん こまつな	
17	金	チリライス ベジタブルソテー フルーツミックス	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ こまつな もやし ミックスフルーツ	
20	月	ブルコギぶたどん チャブチェ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら しろすりごま はるさめ	にんじん たまねぎ いら キャベツ しめじ えのきたけ きくらげ にんにく ほししいたけ	
21	火	しじゅうし ワンタンスープ ししゃものさざれやき	○	ぶたにく ひじき あぶらあげ とりにく とりがら ししゃも ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら マヨネーズ パンこ	にんじん しょうが はくさい もやし こまつな ながねぎ	
22	水	バターチキンカレー ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	とりにく ヨーグルト とりがら なまクリーム とうにゅう かいそうミックス だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ しめじ にんにく しょうが ホールトマト さやいんげん だいこん もやし にんじん	
27	月	ガパオライス ビーフソテー	○	とりにく だいず たまご ハム とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ビーフ ごまあぶら	ピーマン きピーマン にんじん たまねぎ にんにく パプリカ もやし こまつな	
28	火	ガーリックライス なつやさいスープ チキンカツ ちゅうのうソース	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パター あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんにく にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ ホールトマト トマトジュース	
29	水	ひやしきつねうどん かにやさい いかのてんぷら	○	あぶらあげ だしけずり ぶたにく いか 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	
30	木	ハヤシライス ポイルやさい わふうドレッシング フロズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら だいず ぎゅうにゅう フロズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ もやし こまつな あかピーマン	

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

★献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。