



7月予定献立表

《今月のめあて》

すききらいをしないでたべよう!



令和2年度 7月

給食回数 20 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ 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	ごまタンタンつけめん (ちゅうかめん・つけじる) イカのオイスターソースいため	○	ぶたにく だいず みそ とりがら いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら しろすりごま ごま でんぷん	もやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	お知らせ ○新型コロナウイルスの感染 拡大防止に配慮した献立に なっています。  てをきれいに あらおう! 夏野菜を たくさん食べよう 
2 木	セサミしょくパン てづくりトマトジャム コーンチャウダー ハンバーグてりやきソース	○	ツナ ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく だいず	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター パンこ でんぷん	トマト レモン にんじん セロリ たまねぎ ホールコーン さやいんげん にんにく	
3 金	ごまじゃこごはん みそしる とりのしおこうじやき とうもろこし	○	ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ だしけずり とりにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま あぶら こむぎこ	しょうが こまつな にんじん ながねぎ とうもろこし	
6 月	くろまいりごはん みだくさんみそしる ぶたにくのパーベキューソース ミニトマト	○	こんぶ こうやどうふ みそ だしけずり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめくろまい こめつぶむぎ ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	にんじん ごぼう ながねぎ にんにく たまねぎ ビーマン パセリ ミントマト	
7 火	さけちらしすし たなばたじる にくじゃがに	○	こうやどうふ かまぼこ だしけずり こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう そうめん じゃがいも しらたき あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん おくら ながねぎ たまねぎ グリーンピース	
8 水	ぶどうしょくパン モロヘイヤスープ やきカレー メロン	○	とりにく とりがら ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター	モロヘイヤ たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが メロン	
9 木	やきうどん あおなとどうふのスープ えだまめ まっちゃんかすてら	○	ぶたにく みそ かとおぶし とうふ とりがら たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごまあぶら きょうりきこ はちみつ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが こまつな えだまめ	
10 金	マーボーなすどん (ごはん・マーボーなす) とうがんのスープ すいか	○	ぶたにく だいず みそ だしけずり ぎゅうにゅう	なたねあぶら あぶら さとう でんぷん こめ こめつぶむぎ	なす にら ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが とうがん こまつな セロリ すいか	
13 月	わかめごはん みそしる タツカンジョン (からあげコチュジャンソース) えだまめ	○	わかめ みそ だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ごま なたねあぶら さとう	きりほしだいこん にら ながねぎ にんじん えだまめ	
14 火	セルフドック (コッペパン・シークカパブ) ビーンズスープ すいか	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン でんぷん あぶら パンこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ ホールコーン ほうれんそう すいか	
15 水	ちゅうかおこわ ワンタンスープ ホイコーロー	○	やきぶた ひじき あおだいず とりにく とりがら ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう あぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな キャベツ たまねぎ ビーマン にんにく	
16 木	アマトリチャーナスパゲティ (スパゲティ・ソース)  アクアパッツァ ポイルやさい イタリアンドレッシング	○	ぶたにく ベーコン とりがら チーズ めかじき ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ オリーブあぶら こんにやく	たまねぎ トマト にんじん エリンギ にんにく トマトピューレ パセリ レモン グリーンアスパラ ミントマト スズキニ き ビーマン むらさきキャベツ キャベツ こまつな ホールコーン あかビーマン	
17 金	スタミナどん(ごはん・ぐ) すましじる なすのみそでんがく	○	ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ とりにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら しろすりごま ごま でんぷん	たまねぎ ほししいたけ にんにく にら こまつな かんぴょう にんじん なす ながねぎ	
20 月	ごはん ひじきうめふりかけ みそしる さばのたつたあげ ニラびたし	○	ひじき かとおぶし あおのり みそ だしけずり さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう あぶら でんぷん なたねあぶら	うめ こまつな かぼちゃ ながねぎ しょうが はくさい もやし にら にんじん	
21 火	コーンピラフ もずくのスープ ごぼうのやきメンチ ポイルキャベツ ミントマト	○	ハム もずく だしけずり ぶたにく だいず おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ もやし こまつな しょうが ごぼう キャベツ ミントマト	
22 水	つけしょうゆラーメン(ちゅうかめん ・スープ・チャーシュー・にたまご) あつあげのチリソース ヨーグルト	ヨ	とりがら にぼし こんぶ ぶたにく たまご なまあげ ヨーグルト	むしちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん ごま	ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく にら	
27 月	みなみうおめまごはん みそしる ちぐさやき タツリタン (かんこくふうとりにくじゃが)	○	とうふ あぶらあげ みそ だしけずり たまご とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら	こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ ながねぎ にら	
28 火	ポロネーゼスパゲティ なつやさいのポトフ とうふしらたまのぜんざい	○	ぶたにく だいず ベーコン みそ レバーソーセージ とりがら とうふ あずき ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも しらたまこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ かぼちゃ キャベツ セロリ おくら あかビーマン	
29 水	ミルクねじりパン ジュリエンスープ エッグインミートローフ フルーツマト	○	ハム とりがら ぶたにく だいず うずら たまご ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ グリーンアスパラ ホールコーン グリンピース ミニトマト	
30 木	カレーライス(ごはん・カレールー) ポイルやさい うめドレッシング すいか アイスクリーム	ア	ぶたにく とりがら ちりめんじゃこ アイスクリーム	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン うめほし すいか	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト ア・・・アイスクリーム

平均栄養価 中学年 エネルギー 616kcal ・たんぱく質 26.4g ・脂質 20.7g

献立は都合により変更される事もあります。

裏面に8月の献立を載せています。