



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	こんだて	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 洗おう! 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 ピーマン パセリ ミニトマト	
7 火	さけちらしずし 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 かつおぶし どうふ 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	きりぼしだいこん 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 ピーマン 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 ミニトマト スズキニ きピーマン むらさきキャベツ キャベツ こまつな ホールコーン あかピーマン	
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 かつおぶし 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 ミニトマト	○	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 ミニトマト	
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 あかピーマン	
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 うめぼし すいか	

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。



3日(金) とうもろこし
当日の早朝に収穫した市
内産とうもろこしを、ふっくらと
蒸します。


16日(木) 世界の給食
 

『イタリアの料理』
イタリアの料理は、素材の
良さをシンプルに活かす特徴
があります。今回は、トマトや
パプリカ、アスパラやズッキー
ニなどの夏野菜を使って、イ
タリアの家庭料理をつくりま
す。



22日(水) リクエスト献立
昨年度末に、給食委員会
が全校生徒に向けて‘一番
好きな献立’の投票をつのり
ました。
1位がカレーライス、2位が
あげパン、第3位が‘ラーメ
ン’でした。



30日(木) カレーライス
1学期の最後は・・・
やっぱり、カレーです！
クラスで楽しい給食の時間
にしてくださいね。



○・・・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。