

7月 予定献立表

令和3年度

今月のめあて すききらいをしないでたべよう



給食回数 13回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
1	木	セルフサンド (コッペパン・ウィンナートマトソース) ベジタブルスープ とうもろこし	○	レバーソーセージ ペーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく セロリ とうもろこし	 <p>武蔵野産のとうもろこし・枝豆など多くの夏野菜を使う予定です。</p> <p>1日とうもろこし 皮つきのまま納品してもらい、調理場で皮をむき、すぐに茹でて出します。新鮮な甘みのあるとうもろこしを味わってください。</p>  <p>6日 チキンパルミジャーナ オーストラリア料理をアレンジしました。鶏肉を塩・黒こしょうで味付けして粉チーズをいれた衣をつけて揚げます。トマトソースをかけて食べます。</p> <p>7日 セタ汁 そうめんを天の川、オクラを星にみたくて汁物です。型抜きした☆型人参が入っていたらラッキーです。</p> <p>14日 ベトナム46(フォーティシックス) このメニューは第六中学校の生徒さんが考えたメニューです。フォーが入っています。</p> <p>19日 カレーライス 一学期最終日はカレーです。カレールーは、玉ねぎを1時間半くらいかけじつくりと飴色になるまで炒め、旨味と甘味を出して作ります。</p>
2	金	じゃーじゃんどうふどん えだまめ すいか	○	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ ほしいたけ キャベツ にら にんにく しょうが えだまめ すいか	
5	月	ごはん すましじる さけのたつたあげ ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	なまあげ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん こまつな しょうが ごぼう ながねぎ にんにく	
6	火	かしわおれパン チキンパルミジャーナ しろいんげんまめとベーコンのスープ こふきいも	○	とりにく チーズ しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ キャベツ セロリ パセリ	
7	水	まぜまぜちらしずし (すめし・ちらしのぐ) たなぼたじる ぶたにくのしょうがやき	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん ごまあぶら あぶら	かんぴょう にんじん ほしいたけ れんこん ごぼう ながねぎ おくら こまつな しょうが	
8	木	ごもくあんかけやきそば ひじきのあまからいため とうもろこし	○	ぶたにく えび うずらたまご とりがら ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん だいずもやし にら たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが キャベツ ながねぎ とうもろこし	
9	金	おやこどん じゃこいりいとこんソテー えだまめ	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ こまつな さやいんげん えだまめ	
12	月	あわごはん とんじる ししゃもやき かぼちゃそぼろに	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう こまつな かぼちゃ しょうが	
13	火	ごまだれつけそば (めん・ごまだれつけじる) ちくわのいそべあげ いためナムル	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま ねりごま さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	
14	水	コッペパン ベトナム46(フォーティシックス) あつあげのトマトソースかけ ポテトソテー	○	とりにく とりがら なまあげ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン フォー あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ トマト ホールコーン パセリ	
15	木	ジャンバラヤ もずくかきたまスープ まめとじゃこのごまがらめ	○	ぶたにく たまご もずく こんぶ かつおぶし だいず かえりにぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ ホールコーン にんにく ながねぎ にんじん こまつな かぼちゃ	
16	金	くろまいごはん とうがんのスープ まつかぜやき にびたし	○	とりにく かつおぶし こんぶ とうふ ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ くろまい でんぶん パンこ あぶら さとう ごま	とうがん ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	
19	月	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく レバーソーセージ フローズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ ズッキーニ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	

牛乳らんー ○…牛乳 麦…麦茶

都合により食品を変更することがあります。

月平均栄養価 エネルギー 622kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.4g

★武蔵野市の食育ホームページ

学校給食の調理風景を動画で見ることができ、まるで調理場を見学しているような体験ができます。また、市内の畑や生産者の写真紹介など、楽しく、盛りだくさんです。ぜひチェックしてみてください!

QRコードはこちら



★学校給食に関する情報は[武蔵野市給食・食育振興財団]ホームページに掲載しています

各校の献立表や給食の放射性物質測定結果、タイムリーな給食情報のフェイスブックや給食レシピのクックパットにリンクしています。

QRコードはこちら

