



# 7月予定献立表



《今月のめあて》

## よいしせいでたべよう

令和3年度 7月

給食回数


13 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			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 木	えびとやさいのピラフ トマトとたまごのスープ さばのカレーやき なつやさいのゴロゴログリル	○	えび たまご とりにく ベーコン とりがら さば ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん オリーブあぶら	たまねぎ にんじん コーン トマト セロリ パセリ かぼちゃ あかピーマン なす ズッキーニ にんにく	市内産の夏野菜をふんだんに使った献立です。新鮮な野菜のおいしさを知ってもらいたいです。
2 金	マーボーなす丼 いかのオイスターソースいため とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ いか ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん ごま	なす にら たまねぎ 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 きゅうり とうもろこし	朝採りの市内産とうもろこしが届けられます。とれたて、むきたて、ゆでたてのとうもろこしは甘味が違います。
5 月	食パン てづくりトマトジャム コーンシチュー マカロニソテー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム ツナ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター マカロニ オリーブあぶら	トマトレモン クリームコーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ピーマン にんにく	トマトジャムには、キズが付いたり、割れてしまったり、不揃いの市内産完熟トマトを使用します。
6 火	きびごはん みそしる のりあげくん きりぼしだいこんのおんやさい	○	なまあげ ぶたにく みそ にかぼし とりにく のり ツナ ぎゅうにゅう	こめ もちきび じゃがいも パン さとう あぶら ごまあぶら ごま	キャベツ ながねぎ こまつな しょうが れんこん きりぼしだいこん きゅうり にんじん	のりの風味が香ばしいつくね揚げです。れんこんとじゃが芋が食感のアクセントです。
7 水	ちらしずし たなばたじる かんころあつやき スイカ	○	こんぶ こうやどうふ かつおぶし かまぼこ どうふ たまご ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん あぶら	かんぴょう にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん こまつな おくら きりぼしだいこん たまねぎ すいか	七夕汁は、オクラを星に、そうめんを天の川に見立てたメニューです。
8 木	なつやさいのスープスパゲティ あおのりビーンズ おんサラダ	○	ベーコン とりにく とりがら だいず あおのり かまぼこ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら さとう じゃがいも でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ズッキーニ さやいんげん ホールコーン マッシュルーム にんにく ホールトマト トマト キャベツ もやし こまつな	夏野菜は水分とビタミンを豊富に含むので、夏バテや熱中症の予防に効果的です。
9 金	けいはん やきししゃも とうもろこし	○	とりにく とりがら たまご こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま あぶら	ほししいたけ こまつな ながねぎ しょうが とうもろこし	鶏飯は奄美群島の郷土料理。鶏スープをご飯にかけて食べます。食欲がない時さらさらと食べられます。
12 月	ぶっかけきつねうどん かぼちゃのそぼろに えだまめのしおゆで	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら	もやし にんじん こまつな かんぴょう ほししいたけ たけのこ ながねぎ かぼちゃ たまねぎ さやいんげん しょうが えだまめ	市内の畑から、とれたての枝豆が届きます！香りと甘さは格別です。
13 火	ごはん じゃこピーマン しろみぎかなのエスカパーージュ ポテトリヨネーズ スイカ	○	ちりめんじゃこ マルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	ピーマン たまねぎ トマト きゅうり にんじん にんにく パセリ すいか	エスカパーージュは、魚を唐揚げにして酢に漬けたものです。トマトときゅうりを加えて、さっぱりと仕上げます。
14 水	ミルクパン コンソメスープ なすのラザニアふう さいころおんサラダ	○	ベーコン とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ハム	パン バター こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム なす にんにく ホールトマト ホールコーン きゅうり	なすミートとホワイトソース、二層のグラタンにチーズを乗せて、オープンで焼きます。
15 木	キムタクごはん はるさめスープ チーズいりむぎはるまき もやしとにらのおんやさい	○	ぶたにく とうふ かつおぶし とりにく チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら はるさめ はるまきのかわ さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら ごま	はくさいキムチ たけのこ だいこん つぼつけ ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ にら	キムタクごはんは、キムチとタクアン入りのチャーハンです。人気メニューです。
16 金	スタミナ丼 ひじきとツナのソテー きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	こめ げんまい こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく にんじん こまつな きゅうり しょうが	この時期、市内でたくさん採れるきゅうりをピリ辛のタレでさっと煮て冷やします。
19 月	レバーソーセージカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング フロズンヨーグルト	麦	ぶたにく レバーソーセージ とりがら フロズンヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ バター こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく セロリ キャベツ もやし こまつな	鉄分たっぷりレバーソーセージのカレーです。臭みが出ないようにオープンで焼いてから、カレーに加えます。

\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

夏やす じゅうよう  
**夏休みこそ重要!!**  
たい せつ  
**大切にしてほしい 栄養バランス**  
えいよう  
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



武蔵野市のクックパッドで給食のレシピを

アップしています。

人気メニューや栄養のとれるおすすめレシピなど、ぜひ参考にしてみてください。



武蔵野市給食・食育財団facebookページでは、当財団の食育活動、こだわりの給食などさまざまな情報を発信しています。こちらも併せて、ご覧ください

