



# 7月予定献立表



家庭数

《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 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ラ ン チ ル ー ム
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)		
1 木	ちゅうかどん きりぼしのおんやさいとうもろこし	○	ぶたにくいか かつおぶし ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな にんにくしょうが きりぼしだいこん もやし とうもろこし	2日(金) <b>黒はんぺんのフライ</b> 黒はんぺんは静岡県でよく食べられているはんぺんです。いわしやたらを骨まで丸ごとすりあげて作っているため色が黒いです。魚が丸ごと入っているのでカルシウムや鉄分が豊富で栄養満点です。	
2 金	AKBごはん くらはんぺんのフライ かぼちゃのミルクに キャベツソテー	○	ベーコン くらはんぺん ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう パター	はくさいキムチ グリーンアスパラ かぼちゃ キャベツ ビーマン		
5 月	フィッシュバーガー ホワイトシチュー あっさりやさしい	○	さけ ぶたにくにベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	パン こむぎこ あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん もやし キャベツ こまつな		
6 火	ごはん じゃこビーマン いかのあますあんかけ ひじきとだいずのもの	○	ちりめんじゃこいか たまご ひじき だいず さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ビーマン にんじん こまつな		
7 水	たきこみちらしずし たなばたじるとりのいそべあげ えだまめのしおゆで	○	こんぶ あぶらあげ とうふ かつおぶし とりにく あおりのぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう そうめん こむぎこ	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん たけのこ おくら ながねぎ しょうが えだまめ	7日(水) <b>七夕汁</b> 七夕汁は短冊切りの野菜と天の川に見立てたそうめんが入ります。オクラの切り口を星に見立てています。	
8 木	かいせんやきそば じゃがいものそばろに カクテルフルーツヨーグルトかけ	○	ぶたにく えび いか かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ たら たらけのこ しょうが にんにく さやいんげん ほししいたけ ミックスフルーツ		
9 金	にんにくライス モロヘイヤのスープ ぶりのからあげ こんにやくのさつといため	○	たまご とりがら ぶり ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター はるさめ でんぶん こむぎこ こんにやく	にんにくにんじん パセリ モロヘイヤ たまねぎ しょうが こまつな		
12 月	しょくパン ひみつのやさしいジャム なまあげのピリからに ちくわのカレーおんサラダ	○	なまあげ ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	パン さとう ごまあぶら でんぶん あぶら マヨネーズ	トマト レモン にんじん ながねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな にんにく しょうが もやし	13日(火) <b>チリコンカン</b> チリコンカンはアメリカ合衆国のテキサス州で生まれた豆料理です。豆類と肉と一緒に煮込み、ピリッと辛めに仕上げます。	
13 火	じゃこのピラフ ぶたにくのやさしいまき チリコンカン すいか	○	ちりめんじゃこ ぶたにく きんときまめ 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 にんにく しょうが パセリ さやいんげん あかビーマン マッシュルーム ホールトマト すいか		
14 水	なつやさしいスープスパゲティー かぼちゃのあまに きゅうりのかわりづけ	○	ベーコン とりにく とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら さとう ごまあぶら	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 しょうが ホールトマト かぼちゃ きゅうり		
15 木	けいはん(ごはん・ぶ・かけじる) だいずのちゅうかいため	○	とりにく たまご とりがら あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ だいご つぼつけ ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン		
18 金	にんじんピラフ とうがんのスープ さばのねぎソースかけ ゴーヤーチャンブル	○	とりにく とりがら さば たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ とうがん こまつな にがり しめじ しょうが	19日(月) 1学期最後の給食は みなさん大好きなカレーです！フローズンヨーグルトもつきますよ！	
19 月	なつやさしいたまねぎカレーライス きわかめのいためもの フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら きわかめ あぶらあげ フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリーンアスパラ セロリ にんにく しょうが もやし		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

### ★月平均栄養価★

エネルギー 634kcal たんぱく質 25.5g 脂肪 22.4g

2学期は、8月30日(月)から給食が始まります。



## 協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために 食事をつくる

食事の片づけをする

ごみ出しをする

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができていることを探しましょう。