

7月 予定献立表

2021年

給食回数 13回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(木)	○	ひじきご飯 豆豚汁 いかのねぎ塩焼き かぼちゃのいとこ煮	ひじき 油揚げ 豚肉 打ち豆 豆腐 味噌 かつお節 昆布 いか 小豆 牛乳	米 油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	にんじん 生姜 切り干し大根 ごぼう 長ねぎ にんにく かぼちゃ	5日(月) 夏野菜カレーライス
2(金)	○	親子丼 けんちん汁 メロン	鶏肉 卵 かつお節 昆布 豆腐 牛乳	米 押し麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま油	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ 大根 メロン	武蔵野市で作られた 野菜をふんだんに使っ てカレーを作ります。
5(月)	○	夏野菜カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング さくらんぼ	豚肉 レバーソーセージ 鶏ガラ 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやく ドレッシング	かぼちゃ ピーマン なす トマト 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 さくらんぼ	
6(火)	○	柏折れパン ミルクスープ スパイシーチキン コーン入り野菜ソテー すいか	鶏肉 牛乳 スキムミルク 鶏ガラ ベーコン	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん にんにく 小松菜 キャベツ ホールコーン すいか	
7(水)	○	なすのミートソーススパゲッティ 野菜とツナのソテー ゆでとうもろこし	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく なす トマトジュース ホールトマト キャベツ 小松菜 とうもろこし	7日(水)16日(金) ゆでとうもろこし
8(木)	○	青大豆ゆかりご飯 味噌汁 豚肉のかりんとう揚げ おから煮	青大豆 味噌 かつお節 昆布 豚肉 おから 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油	ゆかり粉 冬瓜 にんじん 小松菜 長ねぎ 生姜 ごぼう	市内の農家さんが丹 精込めて育てたとうも ろこしが味わえます！ 調理場で皮をむき、茹 でてお出します。
9(金)	○	ご飯 食べるラー油 もずくと豆腐のスープ かくし高野豆腐	鶏肉 ほたて貝 ちりめんじゃこ もずく 豆腐 昆布 かつお節 高野豆腐 牛乳	米 ごま 油 ごま油 砂糖 でん粉	とうがらし にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ	
12(月)	○	ご飯 夏野菜スープ 鮭の照焼き 豚肉と切り干し大根の炒め物	鶏肉 かつお節 昆布 鮭 豚肉 牛乳	米 春雨 砂糖 油 でん粉 ごま油	冬瓜 トマト さやいんげん 玉ねぎ 生姜 切り干し大根 にんじん もやし いら エリンギ にんにく 小松菜	13日(火) 冷やしきつねうどん 枝豆塩ゆで
13(火)	○	冷やしきつねうどん(うどん・つけ汁) 鶏肉の黒こしょう焼き 枝豆塩ゆで	鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 牛乳	うどん 砂糖 ごま 油	もやし かんぴょう 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 小松菜 枝豆	武蔵野市でとれた小麦 粉を使った「地粉うどん」 です。 また、武蔵野市産の枝豆 を使用する予定です。
14(水)	○	焼き豚味噌チャーハン 炒り卵 中華スープ ぶどう	豚肉 味噌 かまぼこ 卵 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	米 油 砂糖 春雨	セロリ 長ねぎ にんじん キャベツ 生姜 ぶどう	
15(木)	○	食パン ABCスープ 小松菜とチーズの卵焼き ラタトゥイユ	鶏肉 鶏ガラ 卵 牛乳 スキムミルク チーズ	パン パスタアルファベット 油 バター オリーブ油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく しめじ 小松菜 ピーマン なす ズッキーニ トマト ホールトマト かぼちゃ トマトピューレ	
16(金)	○	四川豆腐丼 ワンタンスープ ゆでとうもろこし	生揚げ 豚肉 味噌 昆布 かつお節 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ワンタンの皮	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ いら にんにく 生姜 もやし キャベツ 小松菜 とうもろこし	
19(月)	○	冷やし中華(麺・野菜・肉・タレ) じゃこ入り糸こんにゃく フローズンヨーグルト	わかめ 豚肉 かつお節 昆布 ちりめんじゃこ 牛乳 フローズンヨーグルト	蒸し中華そば 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく	きゅうり もやし にんじん 生姜 小松菜 さやいんげん	

牛乳らん ○…牛乳

* 都合により材料が変更になることがあります。* 材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 841kcal たんぱく質 36.3g 脂質 26.8g

いよいよ2学期(8月30日)から新桜堤調理場が稼働します。

新しい調理場は、最新の衛生管理や防災機能を備えています。旧桜堤調理場は中学校6校の給食を作ってきましたが、2学期より千川小学校と関前南小学校も加え、小中8校の給食を作ります。引き続き感染予防を心がけながら、美味しい給食の提供を心掛けていきます。