



7月予定献立表



《今月のめあて》

すききらいしないで たべよう

令和3年度 7月

給食回数 13 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1 木	スープパスタ(ベスカトーレ) たことせりのガーリックいため ☆とうもろこし	○	とりにくい か えび とりがら たこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく セロリ トマトピューレ もやし こまつな とうもろこし	☆1日、9日「とうもろこし」 市内産のとりたての皮つき とうもろこしを届けてもら い、甘みのある美味しいと うもろこしを味わいます。
2 金	ガバオライス ビーンズスープ みしょうかん	○	とりにく たまご ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら	こめ おしむぎ あぶら さとう	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん にんにく バジル キャベツ こまつな セロリ みしょうかん	
5 月	【日本列島島の旅 高知県】 むぎごはん きゅうりのかわりづけ みそする かつおのからあげ ぐるに	○	なまあげ みそ かつおぶし かつお とりにく 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 こむぎこ あぶら さいとも	きゅうりしょうが こまつな えのきたけ かんぴょう にんにく きりぼしだいこん にんじん ごぼう さやいんげん	
6 火	まめいりピラフトマトスープ ささみのぼんこやき	○	だいた ベーコン えび とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パスタアルファベット じゃがいも さとう マヨネーズ パンこ	マッシュルーム ホールコーン たまねぎ キャベツ にんじん ズッキーニ セロリ にんにく トマト トマトジュース	☆7日七夕献立 織姫と彦星が一年に一 度会える日です。七夕汁 は、オクラとそうめんを入 れ、天の川を表現していま す。
7 水	☆【七夕献立】 ちらしずし とりのあまからやき たなばたじる ミニトマト	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん そうめん	れんこん にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん しょうが おくら えのきたけ ミニトマト	
8 木	ひやしきつねうどん いかのてんぷら	○	あぶらあげ かつおぶし ぶたにくいか ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
9 金	ルーローハン ナムル ☆とうもろこし	○	ぶたにく ずらたまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ だいずもやし もやし こまつな とうもろこし	☆14日「枝豆の塩ゆで」 市内産の枝豆を使用しま す。
12 月	とりそぼろチャーハン とうがんのスープ いかのチリソース みしょうかん	○	とりにく かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ たくあん とうがん こまつな たまねぎ ピーマン にんにく しょうが みしょうかん	
13 火	かしわパン チキンカツ ポイルキャベツ なつやさいスープ	○	とりにく レバーソーセージ 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 じゃがいも パスタアルファベット	キャベツ たまねぎ にんじん ズッキーニ セロリ にんにく	
14 水	にくみそジャージャーめん なつやさいのきんぴら えだまめしおゆで	○	ぶたにく だいた みそ とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にがりもやし あかピーマン にんにく えだまめ	☆19日チキンカレーライス 一学期最後の給食は、 子どもたちに大人気のカ レーライスです。ルーは、 小麦粉・バター・油を使い 手作りで作ります。
15 木	さんしよくごはん さつまあげとひじきのいために	○	とりにく だいた たまご ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら	さやいんげん にんじん こまつな	
16 金	コーンライス ロコモコどん カレースープ	○	ぶたにく だいた とうにゅう とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら パンこ さとう バター じゃがいも	ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく	
19 月	☆チキンカレーライス 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	○	とりにく とりがら フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにゃくドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ホールコーン こまつな	

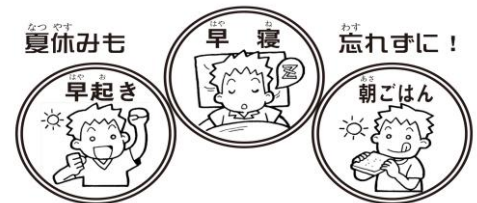
○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

なつ やす

夏休みがはじまります

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして
朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてし
まうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと
同じように早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる生活を送る
ようにしましょう。



【今月の平均栄養価】

エネルギー658kcal たんぱく質29.3g 脂質22.3g