



7月予定献立表

《今月のめあて》

すききらいをしないでたべよう



令和4年度 7月

給食回数 12 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				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	金	むぎごはん みそしる とりのカレーしおこうじやき あおだいずのごもくに	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あおだいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな ながねぎ にんにく ほしいたけ	地場産 とうもろこし&えだまめ 市内農家さんが大切に 育ててくれた‘とりたて’を 使用します。 とうもろこしは1年生が 「皮むき体験」を、えだま めは3年生が「ふさとり体 験」を予定しています。  7日(木)七夕献立 ‘たなばたじる’には、天 の川に見立てたそうめん、 星に見立てたオクラが入 ります。 15日(金)鶏飯(けいはん) 鹿児島県奄美大島の郷 土料理です。ご飯に鶏肉 や卵の具をのせて、ガラ スープをかけて食べる料 理です。  19日(火) 1学期最後の給食 皆さんの大好きなカレー ライスです。たまねぎを たっぷりと使った手作り ルーです。 
4	月	むぎごはん なめたけ みそしる ほきのフライ じゃがいものでりに	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ほき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこパンこ じゃがいも こんにやく	えのきたけ たけのこ たまねぎ こまつな にんじん さやいんげん しょうが	
5	火	ルーローはん (ルーローハンのぐ・ごはん) にらともやしのナムル とうもろこし	○	ぶたにく だいず うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ 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 ほしいたけしょうが にんにく ながねぎ だいずもやし もやし にら とうもろこし	
6	水	こくとうコッペパン なつやさいスープ とうふハンバーグゆあんソース じゃがいもじゃこのおろしに	○	とりにく とりがら とうふ ぶたにく だいず ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン パスタアルファベット あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ズッキーニ あかピーマン セロリ にんにく ゆず だいこん ピーマン	
7	木	ちらしずし とりのみそやき 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 みそ 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 ゆかりこ にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん オクラ ミニトマト	
8	金	マーボーなすどん かみかみおんやさい えだまめ	○	ぶたにく だいず みそ とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん しょうが ほしいたけ にんにく ごぼう もやし こまつな えだまめ	
11	月	ごはん もろへいやわふうスープ やきにく しのだに	○	わかめ とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも しらたき	モロヘイヤ ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ りんご にんにく ほしいたけ さやいんげん	
12	火	ゴマじゃこごはん とうがのみそしる おおばいりつくてりやきソース キャベツのあまずいため	○	ちりめんじゃこ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら パンこ さとう でんぶん あぶら	しょうが とうがん ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ しそは キャベツ もやし	
13	水	ぶどうパン ビーンズスープ ソーセージとマカロニのソテー とうもろこし	○	きんときまめ ぶたにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら シェルマカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく パセリ とうもろこし	
14	木	なすとぶたにくのトマトスパゲティ ツナときゃべつツテ すいか	○	ぶたにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ なす にんじん もやし セロリ にんにく ホールマト トマトビュール パセリ こまつな キャベツ ホールコーン すいか	
15	金	けいはん (けいはんのぐ・いりたまご ・スープ・ごはん) あつあげのあまからいため	○	とりにく たまご とりがら こんぶ かつおぶし なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	たくあん にんじん ほしいたけ こねぎ こまつな たまねぎ しょうが	
19	火	ポークカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング フロズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら フロズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく 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 もやし ホールコーン こまつな	

牛乳らん ○・・・牛乳

※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 598kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.7g

なつ やさい とうじょう 夏野菜がたくさん登場します！

トマト・なす・オクラ・モロヘイヤ

・冬瓜・とうもろこし・枝豆など、

市内産の野菜もたくさん登場します！



たいよう ひかり あ そだ やさい かずかず
太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜の数々は
曇さに負けないからだづくりに欠かせない‘**ビタミン・ミネラル**’の補給源です。

すいぶん おお ふく たいおん さ
水分も多く含むので体温を下げるなどのほたら
きもあります。給食以外でも毎食上手に
取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



もうすぐ夏休み

なが やす はい よる おそ
長い休みに入ると、夜遅くまで
起きていたり、朝食坊をして朝食を
食べなかったりしがちです。

2学期に向けて、早寝早起きをし
て、朝ごはんをしっかりと食べ、
規則正しい生活習慣を続けて、生活
のリズムを整えましょう！



裏面には「給食&食育おたより」があります