



7月予定献立表



《今月のめあて》

7月 すききらいをしないでたべよう

令和5年度 7月

給食回数 12 回

北町調理場

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)	
3 月	レバーウイナーピラフ おしむぎのスープ ★いわしのエスカベージュ	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら いわし(まるぼし) ぎゅうにゅう	こめ あぶら おしむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん オリーブあぶら さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな セロリ にんにく トマト きゅうり バセリ	 ★3日(月) いわしのエスカベージュ いわしをから揚げにして酢、オリーブ 油、なす、きゅうり、玉ねぎなどの ソースをかけます。
4 火	かしわおれパン てりやきハンバーグ たまごスープ ラタトゥイユ	○	ぶたにくとうふ ひじき たまご とりにくかつおぶし こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶん オリーブあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな ほししいたけ ピーマン だいこん スズキニ なす トマト かぼちゃ にんにく トマトピューレ	 ★5日(水) えだまめ 市内産のえだまめを使用します。 この時期にしか味わえない、旬の味 を楽しんでください。
5 水	ぶたたまどん きりほしだいこんのいために ★えだまめ	○	ぶたにくたまご かつおぶし こんぶ とりにくぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ こんにやく さとう あぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな きりほしだいこん にんじん えだまめ	 ★6日(木) とうもろこし 市内産のとうもろこしを皮つきのま ま納品してもらい、調理場で皮をむ き、すぐに茹でて出します。新鮮な甘 みのあるとうもろこしです。
6 木	ぶつかかけおきなそば (めん・チャーシュー・しる) にんじんしりしり ★とうもろこし	○	ぶたがら かつおぶし かまぼこ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ こねぎ にんじん もやし とうもろこし	 ★11日(火) 浦上そば 浦上そばは、長崎県の浦上地区 でつくられた郷土料理です。材料を 細かく切って炒めて甘辛味付けを したものを提供します。
7 金	まぜまぜちらしずし たなばたじる あつやきたまご	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ たまご とうふ ひじき とりにくぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう ながねぎ オクラ こまつな きりほしだいこん	 ★12日(水) 手作りトマトジャム 武蔵野市でとれたトマトを使用しま す。
10 月	ガバオふうごはん(ごはん・ぐ) ちくわのおんサラダ すいか	○	ぶたにくちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン バジル にんにくしょうが キャベツ もやし こまつな すいか	 ★13日(木) 鶏飯 鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷 土料理です。ごはんに、甘辛く煮た 具をのせ、とりベースのスープをか けて食べます。暑い日にも食べやす いメニューです。
11 火	むぎごはん ごじる あじのフライ ちゅうのうソース ★うらかみそば	○	あじ ぶたにく さつまあげ だいず とりにくとうにゅう みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こむぎこ パンこ あぶら にんにく さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ もやし さやいんげん ごぼう ながねぎ だいこん	 ★19日(水) カレーライス 一学期最終日は、カレーです。 カレーは、玉ねぎを1時間半くら いかけじっくりと陰色になるまで炒 め、旨味と甘味を出して作ります。
12 水	しよくパン ★てづくりトマトジャム しろいんげんまめのスープ とりのバーベキューソースかけ フライドポテト	○	しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにくぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	トマト レモン キャベツ たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく バセリ ピーマン	 ★13日(木) 鶏飯 鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷 土料理です。ごはんに、甘辛く煮た 具をのせ、とりベースのスープをか けて食べます。暑い日にも食べやす いメニューです。
13 木	★けいはいん(ごはん・ぐ・いりたまご・スープ) ししゃもやき じゃこいりいとんソテー	○	とりがら ぶたがら とりにく たまご ししゃも ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく	こねぎ にんじん ほししいたけ だいこん つぼげ こまつな	 ★19日(水) カレーライス 一学期最終日は、カレーです。 カレーは、玉ねぎを1時間半くら いかけじっくりと陰色になるまで炒 め、旨味と甘味を出して作ります。
14 金	ごはん いわしのつみれじる とりのからあげ キャベツとコーンソテー	○	いわし すりみ かつおぶし こんぶ とりにくぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	しょうが ごぼう だいこん こまつな ながねぎ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン	 ★19日(水) カレーライス 一学期最終日は、カレーです。 カレーは、玉ねぎを1時間半くら いかけじっくりと陰色になるまで炒 め、旨味と甘味を出して作ります。
18 火	ひやしちゅうかさそば (めん・にく・やさい・たれ) なまあげのごもくいため	○	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ えび なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	きゅうり もやし にんじん しょうが たけのこ しめじ たまねぎ キャベツ	 ★19日(水) カレーライス 一学期最終日は、カレーです。 カレーは、玉ねぎを1時間半くら いかけじっくりと陰色になるまで炒 め、旨味と甘味を出して作ります。
19 水	★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 レバーソーセージ わかめ フロズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん
大切



夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べ
なかつたりして生活リズムが乱れがちです。体調を
くずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心
がけましょう。

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある
日にくらべてカルシウムの
摂取量が不足します。
休みの日にも、食事や間
食などと一緒に牛乳を飲
むようにしましょう。



★給食レシピはクックパッドに掲載しています★

武蔵野市ホームページのトップ画面の「注目ページ」の【クックパッド公式キッ
チン】からもアクセスできます



食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も
低下して、食欲がみどろえやす。こうした時こそ、
食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増す
ようにしましょう。

＜夏野菜フラス香味野菜＞

夏はなす、きゅうり、トマト、
インゲンなどの野菜に、しょうが、
みょうが、しそなどの香味野菜
をきびんだものを少量加えてア
クセントをつけます。

＜酸味を利用＞

焼き魚や天ぷらのつけ汁、
スープ、お漬物などにレ
モンのひしり汁をかけます。

＜カレー粉や
ガーリックを上手に＞

野菜炒めカレー粉を加
えて味をよごすのえたり、
豚肉料理やぎょうざなど
にガーリックを加えやす。

