



7月予定献立表



《今月のめあて》

よいしせいでたべよう

令和5年度 7月

給食回数 12 回

武蔵野市立境南小学校

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)	
3 月	ぶっかけきつねうどん かぼちゃのそぼろに えだまめのおしゆで	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら	もやし だいこん にんじん こまつな かんぴょう たけのこ ほしいたけ ながねぎ かぼちゃ たまねぎ しょうが さやいんげん えだまめ	市内の畑から、とれたての枝豆が 届きます！新鮮な枝豆の甘さと香 りは格別です。
4 火	にんにくライス とうがんのスープ タンドライーフッシュ コーンとキャベツのソテー	○	ぶたにく とりがら メルルーサ ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら マヨネーズ	にんにく にんじん とうがん こまつな ながねぎ しょうが ホールコーン キャベツ もやし	カレー粉とヨーグルトで作ったタン ドライーチキンのタレに、メルルーサ という白身魚を漬けて焼きます。 魚が苦手な子も食べやすい味 付けです。
5 水	しょくパン てづくりトマトジャム コーンチャウダー きゃべつととりにくのいためもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら とりにく	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター でんぷん	トマト レモン クリームコーン ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ たけのこ あかピーマン こまつな しょうが	トマトジャムには、市内産の完熟ト マトを使用します。キズが付いた り、割れてしまったりした不揃いの トマトを給食室でおいしいジャムに します。
6 木	マーボーなすどん いかのオイスターソースいため とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ いか ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぷん ごま	なす いら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にんにく ほしいたけしょうが きゅうり とうもろこし	朝採りの市内産とうもろこしが届 けられます。とれたて、むきたて、ゆ でたてのとうもろこしは、甘味がち がいます。
7 金	ちらしずし たなばたじる かんころあつやき スイカ	○	こんぶ こうやどうふ かつおぶし かまぼこ とうふ たまご ひじき ぶたにく 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 ごぼう ほしいたけ オクラ こまつな さやいんげん たまねぎ きりぼしだいこん すいか	七夕の行事食です。汁は、オクラを 星に、そうめんを天の川に見立て ています。
10 月	ごはん じゃこピーマン さけのエスカベージュ ポテリヨネーズ メロン	○	ちりめんじゃこ さけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも	ピーマン たまねぎ トマト きゅうり にんじん にんにく パセリ メロン	エスカベージュは、魚を唐揚げにし てお酢を使ったソースに漬けたも のです。ソースにはトマトときゅうり を加えて、さっぱりと仕上げます。
11 火	なつやさいのスープスパゲティー あおのりビーンズ おんサラダ	○	ベーコン とりにく とりがら だいず あおのり かまぼこ ぎゅうにゅう	スパゲティー オリーブあぶら さとう じゃがいも でんぷん 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 トマト キャベツ もやし こまつな	市内産の夏野菜を使ったメニュー です。夏野菜は水分とビタミンを豊 富に含むので、夏バテや熱中症の 予防に効果的です。
12 水	ぶどうパン コンソメスープ なすのラザニアふう さいころおんサラダ	○	ベーコン とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ハム	パン パター こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム なす にんにく ホールトマト パセリ ホールコーン きゅうり	なすミートとホワイトソース、二層の グラタンにチーズを乗せて、オーブ ンで焼きます。
13 木	トンファン はるさめスープ とりのレモンふうみ きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく かまぼこ とうふ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 ごまあぶら はるさめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ほしいたけ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな しょうが レモン きゅうり	トンファン(豚飯)は、豚肉入りの中 華風炊き込みご飯です。低アミ ロース米を使うことでモチモチとし た食感に仕上がります。
14 金	ガパオライス えびのビーフンソテー スイカ	○	とりにく たまご えび ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ビーフン	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく バジル にんじん キャベツ もやし こまつな しょうが すいか	ガパオライスはタイ料理です。鶏ひ き肉とバジルを炒めた具を乗せた ご飯です。市内産のバジルを使いま す。
18 火	キムタクごはん トマトとたまごのスープ ししゃものパリパリあげ もやしとにらのおんやさい	○	ぶたにく たまご とりにく ベーコン とりがら ししゃも かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぷん しゅうまいのかわ ごまあぶら ごま	はくさいキムチ だいこんつぼづけ トマト たまねぎ こまつな セロリ もやし キャベツ にら	キムタクごはんは、キムチとタクア ン入りのチャーハンです。子供たち に大人気のメニューです。
19 水	レバーソーセージカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら フローズンヨーグルト	こめ げんまい あぶら こむぎこ パター こんにやく さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく セロリ キャベツ もやし こまつな	鉄分たっぷりレバーソーセージのカ レーです。具には夏野菜のかぼ ちやを加えて、ソーセージのスパイ スとかぼちゃの甘さがよく合いま す。

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

※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 600kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.1g

武蔵野市のクックパッドで給食のレシピを
アップしています。

人気メニューや栄養のとれるおすすめレシピなど、
ぜひ参考にしてみてください。



武蔵野市給食・食育財団facebookページでは、
当財団の食育活動、こだわりの給食などさまざ
まな情報を発信しています。

こちらも併せて、ご覧ください。

