



7月予定献立表

《今月のめあて》

よいしせいでたべよう



家庭数

令和5年度 7月

給食回数 12 回

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
3 月	ダイスチーズパン ニョッキスープ じゃがいものオイスターいため	○	スキムミルク たまごとりがら レパソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう	ダイスチーズパン こむぎこ じゃがいも バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリにんにく ホールトマト トマトジュース あかピーマン さやいんげん	3日(月) 「ニョッキスープ」 ニョッキは、蒸して潰した じゃが芋と、小麦粉、卵を よく捏ねて作ります。 トマト味の爽やかなスープ との相性パッチリです。	
4 火	クリームソースかけライス ポイルやさい かんこくふうドレッシング	○	とりにくベーコン あおだいず ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター こんにやく ごまあぶら さとうごま	パセリ マッシュルーム もやし ホールコーン たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり りんごす にんじん さやいんげん		
5 水	ぶっかけきつねうどん (うどん・かけじる) ちくわのいそべあげ えだまめのしおゆで	○	あぶらあげにぼし こんぶ かつおぶし ぶたにくちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとうあぶら でんぶん こむぎこ	もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうが えだまめ		
6 木	キムチチャーハン やさいスープ ハンバーグピリカラソースかけ あっさりやさい	○	ぶたにくとりがら だいず ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	はくさいキムチ ながねぎ セロリ にんじん たまねぎ とうがんにら キャベツ もやし チンゲンサイ こまつな にんにくしょうが	7日(金) 「七夕汁」 七夕汁は短冊に切った 野菜と天の川に見立てた 素麺が入ります。オクラの 切り口を型抜きしたにんに んで星を表現しています。	
7 金	たきこみちらしずし たなぼたじる さばのたつたあげ カクテルフルーツ	○	こんぶ あぶらあげ とうふ かつおぶし さば ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう そうめん でんぶん	にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん オクラ しょうが ミックスフルーツ ながねぎ		
10 月	しよくパン てづくりジャム ホワイトシチュー まめいりやさいソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ちりめんじゃこ うちまめ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぶん	トマト レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ホールコーン もやし こまつな		
11 火	ポークビーンズライス ちゅうかおんサラダ	○	だいず ぶたにく やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター こむぎこ さとうごま こんにやく	キャベツ たまねぎ こまつな パセリ マッシュルーム もやし にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ		
12 水	みそつけめん (むしちゅうかめん・つけじる) かぼちゃとチーズのつつみあげ ゴーヤのからみいため	○	ぶたにく みそ とりがら ぎゅうにゅう チーズ	むしちゅうかそば ごまあぶら ごま さとう こむぎこ あぶら はるさめ ぎょうざのかわ	キャベツ たけのこ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが かぼちゃ にがり たまねぎ もやし ホールコーン		
13 木	けいはん(ごはん・ぐ・かけじる) だいずのちゅうかいため	○	とりにく たまご とりがら きざみり あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん だいこん つぼづけ こまつな こねぎ ほししいたけ しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン		
14 金	ゆかりごはん ぎせい豆腐 ぶたにくとにらいため こんにやくとポテトのにくみそに	○	たまご とうふ ひじき かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま	ゆかりこ ながねぎ にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん		
18 火	ごはん じゃこピーマン しろみぎかなのあまずソースがけ ひじきのいためもの	○	ちりめんじゃこ メルルーサ ひじき とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん しらたき	ピーマン しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな		
19 水	カレーライス コーンとツナのソテー フローズンヨーグルト	○	レパソーセージ とりがら ツナ フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ しめじ にんにく しょうが ホールコーン もやし 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 611kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g

2学期は、8月29日(火)から給食が始まります。



協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる

食事の片づけ
をする

ごみ出しをする

家庭の仕事には、食事を
をつくったり、洗濯をし
たり、掃除をしたりする
などさまざまなものがあ
ります。家族の一員とし
て協力し合うためにも、
生活をふりかえり、家庭
の中で自分ができること
を探しましょう。