

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	つかうもの (材料)			桜堤調理場	
日	曜	こんだて	牛乳等	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)	コメント
3	月	なつやさいかレーライス ポイルやさいか ちゅうかドレッシング	○	ぶたにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎじゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやくドレッシング	さやいんげん なす トマト 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	3日 夏野菜カレーライス 市内産のトマトやナス、いんげんが入っています。旬の野菜は、味もさることながら栄養価が高いのも特徴です。  ★市内産旬の野菜使用の献立★ 4日 手作りトマトジャム 5日・12日 とうもろこし 11日 枝豆 など  10日 暗記パン 小豆には、タンパク質やビタミンB1・B2・鉄分・ポリフェノールなどがバランス良く含まれています。炊いたあんこときなこ、バターを加えて仕上げます。食パンにぬって食べてください。  19日 1学期給食最終日 「武蔵野うどん」とも呼ばれている「うどん」。東京都多摩地域の土地は昔、米を育てるより麦のほうがよく育ち、生産が盛んでした。収穫した麦でうどんを打ち、「糴(かて)」と呼ばれる茹でた野菜と一緒にうどんを食べていました。  ★1学期最後の給食★ 夏バテに負けない体作りは、残さず食べるのが大事です。給食を食べつくそう!!
4	火	しよパン てづくりトマトジャム ささみフライ ちゅうのうソース あけぼのスパゲティー ポイルキャベツ	○	とりにくぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ パンこ あぶら スパゲッティ	トマトレモン たまねぎ さやいんげん しめじ にんにく キャベツ にんじん	
5	水	ぶつかかけおきなわそば (めん・しる・ぶたばらチャーシュー) 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 ぶたにくぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ こねぎ しょうが にんじん もやし ホールコーン とうもろこし	
6	木	きびごはん みそしる チーズハンバーグ きゅうりただいこんのそくせきづけ	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにくいだいず ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	こめ もちきび こんにやく パンこ あぶら バター さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム きゅうり だいこん しょうが	
7	金	しろみぎかなのごもくあなかけどん (あわごはん・あなかかけのぐ) たなばたじ ミニトマト	○	メルルーサ ぶたにくこんぶ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう そうめん	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ キャベツ ながねぎ にんにく しょうが オクラ ミニトマト	
10	月	あんきパン (しよパン・きなこバターあんこ) ポークシチュー キャベツのからしソテー	○	きなこ あずき ぶたにく とりがら ハム ぎゅうにゅう	パン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ こまつな レモン	
11	火	あわごはん おからふりかけ みそしるつくねやき えだまめ	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり とりにくとうふ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら ごま さとう でんぶん パンこ	だいこん ながねぎ しょうが えだまめ	
12	水	なすのミートソーススパゲッティ (スパゲッティ・なすミートソース) かぼちゃに とうもろこし	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ なす にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト かぼちゃ とうもろこし	
13	木	ガーリックチャーハン トマトかきたまみそしる キャベツとじゃこのソテー	○	ぶたにくとうふ みそ たまご かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく たけのこ ほししいたけ ながねぎ トマト たまねぎ こまつな キャベツ ホールコーン にんじん	
14	金	ガバオふうごはん (あわごはん・ガバオのぐ) なつやさいすूप ようふうひじきに すいか	○	ぶたにく こんぶ とりがら ぶたがら ひじき ベーコン かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	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 トマト さやいんげん ホールコーン すいか	
18	火	あわごはん みそしる さわらのしおやき かくしこうやどうふ	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さわら こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん さとう	とうがん こまつな たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが	
19	水	かてうどん(うどん・しる・かて) ちくわのいそべあげ きんときまめに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ 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	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 638kcal たんぱく質 27.4g 脂質 22.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

★ なつ やす ★ 夏休み

家族のために ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料をかう
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



7月予定献立表

《今月のめあて》

7月 好き嫌いをしないで食べよう

令和5年度 7月

給食回数 12 回

桜堤調理場

日	曜	献立	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	夏野菜カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング	○ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやくドレッシング	さやいんげん なす トマト 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜	3日 夏野菜カレーライス 市内産のトマトやナス、いんげんが入っています。旬の野菜は、味もさることながら栄養価が高いのも特徴です。	
4	火	食パン 手作りトマトジャム ささ身フライ 中濃ソース あけぼのスパゲッティ ポイルキャベツ	○ 鶏肉 牛乳	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ	トマトレモン 玉ねぎ さやいんげん しめじ にんにく キャベツ にんじん		
5	水	ぶっかけ沖繩そば ささ身フライ 中濃ソース あけぼのスパゲッティ ポイルキャベツ	○ 豚ガラ かつお節 かまぼこ 豚肉 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ こねぎ 生姜 にんじん もやし ホールコーン どうもろこし		
6	木	きびご飯 味噌汁 チーズハンバーグ きゅうりと大根の即席漬け	○ 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 大豆 牛乳 チーズ ベーコン	米 もちきび こんにやく パン粉 油 バター 砂糖 ごま油	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ にんじん ホールトマト 生姜 マッシュルーム きゅうり 大根		
7	金	白身魚の五目あんかけ丼 (あわご飯・あんかけの具) 七タ汁 ミントマト	○ メルルーサ 豚肉 昆布 かつお節 わかめ 牛乳	米 もちあわ 小麦粉 でん粉 油 ごま油 砂糖 そうめん	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜 オクラ ミニトマト	★市内産旬の野菜使用の献立★ 4日 手作りトマトジャム 5日・12日 どうもろこし 11日 枝豆 など	
10	月	暗記パン (食パン・きなこバターあんこ) ポークシチュー キャベツの辛子ソテー	○ きな粉 小豆 豚肉 鶏ガラ ハム 牛乳	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ 小松菜 レモン		
11	火	あわご飯 おからふりかけ 味噌汁 つくね焼き 枝豆	○ わかめ 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 おから ちりめんじゃこ ひじき あおりの 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もちあわ 油 ごま 砂糖 でん粉 パン粉	大根 長ねぎ 生姜 枝豆	10日 暗記パン 小豆には、タンパク質やビタミンB1・B2・鉄分・ポリフェノールなどがバランス良く含まれています。炊いたあんこときなこ、バターを加えて仕上げます。食パンにぬって食べてください。	
12	水	なすのミートソースパゲッティ (スパゲッティ・なすミートソース) かぼちゃ煮 どうもろこし	○ 豚肉 大豆 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ なす にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト かぼちゃ どうもろこし		
13	木	ガーリックチャーハン トマトかき玉味噌汁 キャベツとじゃこのソテー	○ 豚肉 豆腐 味噌 卵 かつお節 昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	にんにく たけのこ 干しいたけ 長ねぎ トマト 玉ねぎ 小松菜 キャベツ ホールコーン にんじん	19日 1学期給食最終日 「武蔵野うどん」とも呼ばれている「種うどん」。東京都多摩地域の土地は昔、米を育てるより麦のほうがよく育ち、生産が盛んでした。収穫した麦でうどんを打ち、「種(かて)」と呼ばれる茹でた野菜と一緒にうどんを食べていました。	
14	金	ガバオ風ご飯(あわご飯・ガバオの具) 夏野菜スープ 洋風ひじき煮 すいか	○ 豚肉 昆布 鶏ガラ 豚ガラ ひじき ベーコン かつお節 牛乳	米 もちあわ ごま油 砂糖 春雨 油	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル にんにく 生姜 トマト さやいんげん ホールコーン すいか		
18	火	あわご飯 味噌汁 さわらの塩焼き かくし高野豆腐	○ 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鯖 高野豆腐 牛乳	米 もちあわ 油 でん粉 砂糖	冬瓜 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく 生姜		
19	水	種うどん(うどん・汁・種) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	○ 豚肉 かつお節 ちくわ あおりの 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん		

牛乳らん ○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶 ミ・・・ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 796kcal たんぱく質 33.5g 脂質 27.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

★ なつ やす ★ 夏休み

★ かぞく のために ★ ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料をかう
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」

