



7月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》
すききらいをししないでたべよう



令和5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) | |
| 3 | 月 | むぎごはん うめなめたけ たなぼたじる さわらのカレーしおこうじやき えだまめ | ○ | かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ こんぶ さわら あおのり ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく ごま | えのきたけ たけのこうめほし ごぼう にんじん ながねぎ しょうが にんにく えだまめ | 地場産 えだまめ&とうもろこし 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。 えだまめ は3年生が「ふ さとり体験」、 とうもろこし は1年生が「皮むき体験」 にチャレンジしてくれる予 定です。 |
| 4 | 火 | しよくパン てづくりマトジャム ツナコーンチャウダー ぶたにくとズッキーニのソテー | ○ | ツナ きんときまめ ハム ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ぶたにく | パン さとう シェルマカロニ あぶら こむぎこ パター でんぶん | トマトレモン ホールコーン にんじん セロリ たまねぎ こまつな にんにく ズッキーニ あかピーマン | |
| 5 | 水 | ゆかりごはん とうがんのみそしる とりつくねのおおほろしソース じゃがいものてりに | ○ | みそ かつおぶし こんぶ とりにつくね ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく | ゆかりこうがなん ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ ほしいたけ しょうが しそは だいこん さやいんげん | |
| 6 | 木 | マーボーなすどん ちゅうかわかめスープ ミニトマト | ○ | ぶたにく だいたい みそ とりがら なまあげ わかめ とりにつくね 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 ほしいたけ にんにく しょうが こまつな ホールコーン ミニトマト | |
| 7 | 金 | ごもくちらし たなぼたじる タツリタン(かんこくふうにくじゃが) とうもろこし | ○ | こんぶ あぶらあげ かつおぶし かまぼこ とりにつくね ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう そうめん じゃがいも しらたき ごまあぶら ごま でんぶん | にんじん かんぴょう オクラ ほしいたけ たくあん にんにく さやいんげん ながねぎ たまねぎ にら とうもろこし | |
| 10 | 月 | かしわおれパン ベジタブルスープ とうふハンバーグマリナラーソース こふきいも | ○ | とりがら こんぶ とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう | パン あぶら パンこ でんぶん さとう オリーブあぶら じゃがいも | キャベツ こまつな にんじん ホールコーン にんにく セロリ たまねぎ バジル | |
| 11 | 火 | ルーローハン [ごはん・ルーローハンのぐ うずらのたまご] ルオポータン(たいわんのだいこんスープ) | ○ | ぶたにく だいたい とりがら うずらたまご とりにつく なまあげ ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま | 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 だいこん こまつな | |
| 12 | 水 | ごはん すましじる とりのみそやき じゃがいもじゃこおろしに | ○ | とうふ わかめ かつおぶし こんぶ とりにつく みそ だいたい ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも | こまつな ながねぎ にんじん だいこん ピーマン | |
| 13 | 木 | なすとトマトのスパゲッティ [スパゲッティ・なすとトマトのソース] やさしいソテー とうもろこし | ○ | ぶたにく ベーコン とりにつく ぎゅうにゅう | スパゲッティ あぶら さとう こめこ | たまねぎ なす にんじん セロリ にんにく トマト トマトビュレ パセリ こまつな だいたい やし とうもろこし | |
| 14 | 金 | けいはん [ごはん・けいはんのぐ いりたまご・スープ] あつあげのあまからいため すいか | ○ | とりにつく 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 くろざとう 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 すいか | |
| 18 | 火 | しょうがごはん みそしる とりのしおレモンからあげ かぼちゃとあずきのいとこに | ○ | こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにつく あずき ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ | しょうが にんじん こねぎ きりぼしだいこん ながねぎ こまつな レモン にんにく かぼちゃ | |
| 19 | 水 | シーフードカレーライス ポイルやさしい ちゅうかドレッシング フローズンヨーグルト | ○ | いか えび ぶたにく とりがら あおだいたい フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ 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 ホールコーン こまつな | |

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学生 エネルギー 613kcal ・たんぱく質 26.6g ・脂質 21.4g

7月の献立には...

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・ズッキーニ
とうがん えだまめ
・冬瓜・とうもろこし・枝豆など、

市内産の とれたて野菜もたくさん使用します!

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜の数々は、

暑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。

水分も多く含むので体温を下げるなどのはたらきもあります。

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。



なが やす はい よる おそ お
長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、
あさ ねぼう あさ た
朝寝坊をして 朝ごはんを食べなかつたりしがちです。
はやね はや お あさ た
早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、
ふだん きそくただ せいかつしゅうかん つづ
普段から規則正しい生活習慣を続けて、
がつき む せいかつ とどの
2学期に向けて生活のリズムを整えておきましょう!

※裏面には「給食&食育おたより」があります

あつ ま す かつ
『暑さに負けない過ごし方』の特集です