



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 いら 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	4日(火) 手作りマトジャム 市内産の「真っ赤な完 熟トマト」の皮をむいて、 じっくりと煮詰めて作る手 作りジャムです。
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 いら 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	7日(金)七夕献立 「たなぼたじる」には、 「天の川」に見立てたそう めん、「星」に見立てたオ クラ、「短冊」に見立てて 切った具材が入ります。
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	14日(金)鶏飯(けいはん) 鹿児島県奄美大島の 郷土料理です。ご飯に鶏 肉や卵の具をのせて、鶏 ガラスープをかけて食べ る「お茶漬け」のような料 理です。
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日(水) 1学期最後の給食 皆さんが大好きな、たま ねぎたっぷりの手作り ルーのカレーには、「い か」や「えび」が入ります。
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 フロズンヨーグルト	○	いか えび ぶたにく とりがら あおだいざ フロズンヨーグルト 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