



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6年度 7月 給食回数 13 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)	カや熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 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	○	とりがら ぶたにくたまご レバーソーセージ スキムミルク 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 セロリ ホールトマト にんにく マッシュルーム トマトジュース あかピーマン さやいんげん	1日(月) 「ニョッキスープ」 ニョッキは、蒸してじゃが芋と、 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相性 バッチリです。	2の1
2 火	ひじきごはん きりぼしのみそしる あつやきたまご にくじゃが	○	こんぶ あぶらあげ ひじき とうふ みそ かつおぶし たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん もやし キャベツ ながねぎ きりぼしだいこん こまつな たまねぎ ごぼう ほししいたけ		3の1
3 水	ぶっかけきつねうどん ちくわのいそべあげ えだまめのしおゆで	○	あぶらあげ こんぶ にぼし 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 でんぶ あぶらこむぎこ	もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうが えだまめ		1の2
4 木	ポークビーンズライス ちゅうかおんサラダ	○	だいき 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 こんにやく ごま	マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ にんにく ホールトマト もやし トマトピューレ キャベツ こまつな		2の2
5 金	ちらしずし たなばたじる とりのたつたあげ カクテルフルーツ	○	こんぶ あぶらあげ とうふ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう そろめ でんぶ	にんじん たけのこ オクラ ながねぎ ほししいたけ ごぼう さやいんげん れんこん しょうが ミックスフルーツ	5日(金) 「七夕汁」 7月7日の「七夕」にちなんだ 献立です。「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 と型抜きしたにんじんで星を表現 しています。	1の1
8 月	しょくパン ひみつのやさいジャム ホワイトシチュー うちまめいりやさいソテー	○	とりにくちりめんじゃこ とりがら なまクリーム うちまめ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも バター でんぶ	レモン たまねぎ にんじん キャベツ トマト セロリ ホールコーン もやし こまつな		3の2
9 火	ごはん じゃこピーマン ししゃものからあげやさいあんかけ (ししゃも・あんかけ) ひじきのいためもの	○	とりにくししゃも かつおぶし ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ しらたき	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが こまつな		
10 水	なつやさいスープスパゲティー かぼちゃとチーズのつつみあげ ひじきのおんサラダ	○	ベーコン とりにくとりがら チーズ ひじき やきぶた ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう ぎょうさのかわ こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ さやいんげん ホールコーン かぼちゃ にんじん マッシュルーム スズキーニ ホールトマト トマト もやし こまつな	12日(金) 「鶏飯」 鶏飯は、鹿児島県奄美大島 地方の郷土料理です。ごはん の上に、鶏肉、椎茸、卵などの 具材をのせ、鶏ガラだして作った スープをかけて、いただきます。 暑い夏に、サラサラっと食べ やすい一品です。	
11 木	にんにくライス モロヘイヤスープ さけのぼんこやき こうやどうふのごまソテー	○	とりにくとりがら ぶたがら さけ こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう こんにやく ごま	にんにく にんじん パセリ モロヘイヤ こまつな たまねぎ レモン キャベツ ホールコーン		
12 金	けいはん (ごはん・ぐ・かけじる・いりたまご) だいきのちゅうかいのため	○	とりにくたまご とりがら あおだいき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	こまつな こねぎ しょうが たまねぎ にんじん だいこん かつおぶし たけのこ ほししいたけ ピーマン		
16 火	ゆかりごはん ぎせいでんぶ ぶたにくとにらいため こんにやくとポテのにくみそに	○	たまご とうふ ぶたにく かつおぶし ひじき 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 たまねぎ しょうが にんにく にら さやいんげん	18日(木) 「カレーライス」 「フローズンヨーグルト」 1学期最後の給食は、みなさん の大好きなカレーです！冷たい フローズンヨーグルトも、つきます ので、お楽しみに♪	
17 水	みそつけめん(めん・つけじる) にたまごメンマぶたチャーシュー ゴーヤのからみいため	○	ぶたがら とりがら ぶたにく かつおぶし うずらたまご みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぶたあぶら ごま あぶら さとう はるさめ	キャベツ もやし にんじん ながねぎ にんにく しょうが たけのこ にがり たまねぎ ホールコーン		
18 木	カレーライス くわかめのいためもの フローズンヨーグルト	○	レバーソーセージ とりがら くわかめ あぶらあげ 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 こんにやく ごまあぶら ごま	しめじ たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが もやし		

牛乳らん ○・牛乳

月平均栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

2学期は、8月28日(水)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。

給食のレシピを
多数紹介しています

『武蔵野市キッチン』



給食の味をご家庭でも
お作りいただけます。