



# 7月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

## すききらいをしないでたべよう



令和6年度 7月

給食回数 13 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)	
1	月	じゃこいりチャーハン はるさめスープ よだれどり ピリからもやし	○	ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん ラーゆ ごま	こまつな ながねぎ にんじん しょうが ホールコーン なら たまねぎ にんにく しそは もやし だいずもやし こねぎ	2日(火)おぼろみそめん 愛知県の学校給食から 広まった料理です。東海 地方の定番食材の「赤味 噌」をベースにした「ミート ソースあん」を、麺にかけ て食べます。
2	火	おぼろみそめん [うどん・おぼろみそ] みずたき メロン	○	ぶたにく だいず さつまあげ みそ とりにく とうふ とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう くろざとう でんぶん しらたき	もやし たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく キャベツ ながねぎ こまつな レモン ゆず メロン	
3	水	ゆかりごはん みそしる うのはなつくね じゃがいものでりに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん ごま ねりごま さとう じゃがいも こんにやく	ゆかりこ かぼちゃ ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	4日(木) 手作りマトジャム 市内産の「真っ赤な完熟 トマト」を使う手作りジャム です。一つ一つ皮をむい てから、じっくりと煮詰め て作ります。
4	木	しょくパン 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 ベーコン 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 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	金	ごもくちらし たなばたじる タツリタン とうもろこし	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし かまぼこ とりにく 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 とうもろこし ほししいたけ たくあん さやいんげん オクラ ながねぎ たまねぎ なら にんにく	
8	月	セサミしよパン ベジタブルスープ とうふハンバーグマリナーソース フライドポテト	○	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 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 かぼちゃ にんにく セロリ パセリ たまねぎ ホールトマト バジル	市内産 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。
9	火	もちごめいりごはん なめたけ さわにわん さわらのカレーしおこうじゃき えだまめ	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく さわら あおりのり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん こんにやく	えのきたけ たけのこ だいこん にんじん ながねぎ もやし こまつな にんにく えだまめ	
10	水	けいはん [こはん・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	ヨ	とりにく たまご とりがら こんぶ かつおぶし なまあげ ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう くるざとう ごまあぶら でんぶん	たくあん にんじん ほししいたけ こねぎ しょうが こまつな たまねぎ	
11	木	なすとトマトのスパゲッティ [なすとトマトのソース・スパゲッティ] やさしいソテー とうもろこし	○	ぶたにく ベーコン とりがら とりにく 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 にんにく トマト トマトピューレ パセリ こまつな だいずもやし とうもろこし セロリ	
12	金	ルーロー はん とうがんのスープ こくととパインのケーキ	○	ぶたにく だいず とりがら とりにく なまあげ きなこ たまご ヨーグルト 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 こむぎこ パター くるざとう	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ とうがん こまつな パインアップル	
16	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 こめこ	しょうが にんじん こねぎ きりほしだいこん ながねぎ こまつな レモン にんにく かぼちゃ	18日(木) 1学期最後の給食 たまねぎ たつぷりの「手 作りルーのカレー」には、 「いか」や「えび」も入ります。
17	水	マーボーなす どん ちゅうかわかめスープ すいか	○	ぶたにく だいず みそ とりがら なまあげ わかめ とりにく 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 なら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こまつな ホールコーン すいか	
18	木	シーフードカレー ライス ポイユルやさしい てづくりわふうドレッシング フローズンヨーグルト	○	いか えび ぶたにく とりがら あおだいき かつおぶし 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 さとう ごまあぶら でんぶん	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 ヨ…ヨーグルト】

※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 中学年 エネルギー 617kcal ・たんぱく質 27.0g ・脂質 21.4g

なつやさい とうじょう

7月の献立には…**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・さやいんげん  
ピーマン・冬瓜・とうもろこし・枝豆など、  
市内産の「とりたて野菜」も一緒に 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調節する役割もあります。  
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。

もうすぐ夏休み

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 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 早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、  
ふだん 普段から規則正しい生活習慣を続けて、  
がっせき 暑 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