7月予定献立表

《今月のめあて》
すききらいをしないでたべよう

令和7年度 7月　　給食回数　13　回　　　　武蔵野市立境南小学校

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
1	火	トンファン はるさめスープ とりのレモンふうみ きゅうりのかわりづけ【市内産予定】	○	ぶたにく かまぼこ とうふ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ていアミロースまい ごまあぶら はるさめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ほししいたけ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな しょうが レモン きゅうり	トンファン(豚飯)は、豚肉入りの中華風炊き込みご飯です。少し低アミロース米が入ることで、モチモチとした食感に仕上がります。
2	水	にんにくライス とうがんのスープ さばのカレーあげ コーンとキャベツのソテー	○	ぶたにく とりがら さば ベーコン ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら こむぎこ でんぷん	にんにく にんじん とうがん こまつな ながねぎ しょうが ホールコーン キャベツ もやし	さばの竜田揚げにカレーの風味を加えます。魚が苦手な子も食べやすい味付けです。
3	木	しょくパン てづくりトマトジャム【市内産予定】 やさいのスープに パクパクまめのいろどりいため	○	ぶたにく とりがら えび あおだいず ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら でんぷん	トマト レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく なす ながねぎ さやいんげん ホールコーン しょうが	トマトジャムには、市内産の完熟トマトを使う予定です。キズが付いたり、割れたりしたトマトも味は変わらないので、給食室でジャムに変身させます。
4	金	マーボーどうふどん いかのオイスターソースいため とうもろこし【市内産予定】	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ごま	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 にら たまねぎ きゅうり とうもろこし	市内産とうもろこしが届けられる予定です。とれたて、むきたて、ゆでたてのとうもろこしは、甘味をより感じます。
7	月	まぜまぜそぼろちらし たなばたじる アジこうみやき	○	とりにく こうやどうふ かつおぶし かまぼこ あじ ぎゅうにゅう	こめ くろまい さとう あぶら そうめん ごまあぶら でんぷん	しょうが かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん オクラ こまつな ながねぎ	七夕の行事食です。汁は、オクラを星に、そうめんを天の川に見立てています。
8	火	なつやさいのスープスパゲティー あおのりビーンズポテト おんサラダ	○	ベーコン とりにく とりがら だいず あおのり かまぼこ 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 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん ズッキーニ さやいんげん ホールコーン マッシュルーム にんにく しょうが ホールトマト トマト キャベツ もやし こまつな	市内産(予定)の夏野菜を使うメニューです。夏野菜は水分を豊富に含むので、熱中症予防に一役買います。
9	水	ごはん　おからふりかけ とんじる とりのからあげねぎソースかけ メロン	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こんにゃく こむぎこ でんぷん	にんじん だいこん こまつな ながねぎ メロン	おからふりかけには鶏ひき肉が入っており子どもでも食べやすく、青のり、かつお節、いりごまなどの香りのよい食材でさらにごはんがすすみます。
10	木	しょくパン　キャロブミルククリーム なつやさいのポトフ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム レバーソーセージ とりがら ぶたがら きんときまめ ぶたにく	パン でんぷん さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ にんじん あかピーマン セロリ にんにく ホールトマト	キャロブとは、いなご豆という豆のさやを粉にしたものです。栄養価が高く、ココアのような風味です。ノンカフェインなので体にも優しい食材です。
11	金	ガパオライス いりたまご ビーフンソテー	○	とりにく だいず たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく バジル キャベツ こまつな にんじん	ガパオライスはタイ料理です。鶏ひき肉とバジルを炒めた具を乗せたご飯です。市内産(予定)のバジルを使います。
14	月	ぶっかけきつねうどん ひじきのあまからいため メロン	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう こんにゃく あぶら でんぷん	もやし だいこん にんじん こまつな かんぴょう ほししいたけ たけのこ ながねぎ キャベツ しょうが メロン	甘辛く煮た油揚げ、かんぴょう、たけのこなどが汁に入っており、しっかりとしたコシある武蔵野うどんと相性がよいです。
15	火	ごはん ささみととうふのスープ いかのからあげチリソース じゃがいもジャコおろしに	○	とりにく とうふ わかめ にぼし いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん ピーマン	甘めのチリソースは白ご飯との相性ばっちり！暑くてもごはんをもりもり食べて暑い季節を乗りきってほしいと思います。
16	水	キムタクごはん みだくさんじる あつあげのチャンプル すいか	○	ぶたにく とりにく みそ かつおぶし なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう	はくさいキムチ だいこんつぼづけ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ しょうが すいか	キムタクごはんは、キムチとタクアン入りのチャーハンで、長野県塩尻市の中学校給食発祥のメニューです。
17	木	カレーライス ボイルやさい おろしポンずドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ かつおぶし フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな だいこん ゆず	早いもので1学期の給食最終日です。暑い夏休み中もしっかりごはんを食べて、2学期も元気な姿を見せてほしいと思います。

牛乳らん　○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価　エネルギー　602kcal　たんぱく質　26.5g　脂質　22.3g

武蔵野市のクックパッドで給食のレシピをアップしています。
人気メニューや栄養のとれるおすすめレシピなど、ぜひ参考にしてみてください。

cookpad

武蔵野市給食・食育財団facebookページでは、当財団の食育活動、こだわりの給食などさまざまな情報を発信しています。
こちらも併せて、ご覧ください。

facebook