



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7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	火	もちごめいりごはん なめたけ さわにわん さわらカツ えだまめしおゆで	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく さわら 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 こむぎこ パンこ	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 えだまめ	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。
2	水	ゆかりごはん みそしる うのはなつくね じゃがいもてりに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにつくだいず 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	
3	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	
4	金	おぼろみそめん 【うどん・おぼろみそ】 みずたき とうもろこし	○	ぶたにく だいず さつまあげ みそ とりにつくだいず とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう くらざとう 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 とうもろこし	
7	月	ごもくらし たなぼたじる タツリタン メロン	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし かまぼこ とりにつくだいず 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 ほししいたけ たくあん えだまめ オクラ ながねぎ たまねぎ にんにく メロン	3日(木) 手作りトマトジャム 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。
8	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 とりにつくだいず 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	
9	水	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 とりにつくだいず 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 だいず もやし とうもろこし	4日(金)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 て食べる料理です。
10	木	ルーロー はん とうがんのスープ トウファ(たいわんのデザート)	○	ぶたにく だいず とりがら とりにつくだいず なまあげ とうふ あずき 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 こんにやく くらざとう	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 とうがら こまつな ミックスフルーツ	
11	金	セサミしょくパン ベジタブルスープ とうふハンバーグマリナラーソース 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 えだまめ たまねぎ ホールトマト バジル	15日(火)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。
14	月	じゃこいりチャーハン はるさめスープ よだれどり うめかつおきゅうり	○	ちりめんじゃこ ぶたにく とりにつくだいず とりがら わかめ かつおぶし 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 きゅうり だいず もやし うめぼし	
15	火	けいはん 【ごはん・けいはんのぐ・いりたまご・スープ】 きなこのザーターアランダギー	ヨ	とりにつくだいず たまご とりがら こんぶ かつおぶし とうふ きなこ ヨーグルト	こめ あぶら さとう こむぎこ	たくあん にんじん ほししいたけ こねぎ しょうが	
16	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 わかめ なまあげ とりにつくだいず 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	17日(木) 1学期最後の給食 たまねぎ たつぷりの'手 作りルーのシーフードカ レー'には、「いか」や「え び」が入ります。
17	木	シーフードカレー ライス ポイルやさいてづくりオニオンドレッシング フローズンヨーグルト	○	いか えび ぶたにく とりがら あおだいず ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	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 でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ 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】

平均栄養価 中学年 エネルギー 629kcal ・たんぱく質 26.9g ・脂質 21.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

なつ やさい どうじょう

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。

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、
朝寝坊をして 朝ごはんを食べなかつたりしがちです。
はやい 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 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 ととの
2学期に向けて生活のリズムを整えておきましょう!

おいせ

がっこうきょうしゅく どうじょう りょうり
学校給食で登場する料理や、おうちでも
かんたん
簡単につくれるレシピがたくさんあります。
ぜいひ のぞ
是非、覗いて・つくってみてくださいね。

cookpad
「武蔵野市のキッチン」

※裏面には「給食&食育おたより」があります