



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8年度 7月

給食回数 12 回

武蔵野市立境南小学校

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 水	ガバオライス いりたまご あおなとこんにやくソテー	○	とりにく だいず たまご あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう こんにやく 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 こまつな にんじん	ガバオライスは『タイ』という国の料理です。 ひき肉とバジルの入った具、たまごごはん と一緒に食べます。香りのとても良い市内産 (予定)の生バジルを使います。
2 木	しよくパン てづくりトマトジャム ソーセージポトフ 【市内産予定】 あおのりビーンズポテト	○	こうやどうふ レバーソーセージ とりから だいず あおのり ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも でんぶん	トマト レモン たまねぎ キャベツ にんにく セロリ にんにく こまつな	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 トも味は変わらず美味しいので、給食室で甘 いジャムに変身させます。
3 金	ポークピラフ モロヘイヤスープ きりぼしだいこんとツナのいために とうもろこし	○	ぶたにく とりにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん きピーマン しめじ セロリ にんにく モロヘイヤ こまつな きりぼしだいこん ながねぎ とうもろこし	市内の農家さんと連携して、武蔵野市内産の 『とうもろこし』を入れてもらう予定です。地場 のとれたて、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。
6 月	ごはん とうがんのみそしる とりのしおレモンからあげ チャプチェ	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら	とうがん にんじん レモン にんにく たまねぎ ほししいたけ にはら	夏なので、とりのからあげにレモン果汁を入 れて味をさっぱり食べやすくしました。 熱中症予防のため、暑くてもごはんはしっかり 食べましょう。
7 火	そぼろちらしずし いりたまご 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 こんぶ たまご かまぼこ あじ ぎゅうにゅう	こめ くらまい さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	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 ながねぎ	『セタ』の行事食です。オクラは輪切りにする と星の形になるので、『たなばたじる』に入っ ています。他の具材も形を気にして食べてみ てください。
8 水	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきハンバーグ なまあげとあおなのスープ ラタトゥイユ 【市内産予定】	○	ぶたにく おから とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ ウインナー ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう オリーブあぶら	たまねぎ こまつな かんぴょう かぼちゃ ピーマン ズッキーニ なす トマト ホールトマト にんにく トマトピューレ	『ラタトゥイユ』はフランスの郷土料理です。 夏の強い日差しで大きくなった夏野菜たっぷり です。夏野菜は水分が多いので、たくさん 汗をかくこの時期にぴったりの食材です。
9 木	カレーにくりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	カレー味のつけ汁が付いた、『武蔵野うどん』 という種類のうどんです。『のり』の良い香り のする『ちくわのいそべあげ』も付きます。野 菜と一緒にもりもり食べてほしいです。
10 金	マーボーなすどん きりぼしだいこんに メロン	○	ぶたにく だいず みそ とりから あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	なす にはら 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 きりぼしだいこん こまつな メロン	夏野菜の『なす』が入る『マーボーなすどん』 です。苦手な人が多いとよく聞く『なす』です が、『油』との相性が抜群で、とてもおいしく なるので、ひとくちは食べてみてほしいです。
13 月	ピザサンド なつやさいスープ わふうジャーマンポテト 【市内産予定】	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ とりがら ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン かぼちゃ ズッキーニ トマト セロリ にんにく にんじん	『ピザサンド』はコッペパンにベーコンや玉ね ぎ、ピーマンの入ったピザソースをはさんで オープンで焼きます。時間が経っても美味しく 食べられるような『焼き加減』がポイントです。
14 火	ごはん おからふりかけ とんじる さばのみそやき きゅうりのかわりづけ 【市内産予定】	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ さば ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こんにやく ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しょうが きゅうり	『さばのみそやき』は濃い味噌だれに漬けこ んだ『さば』をオープンで焼きます。『さばの味 噌煮込み』のような仕上がりで、ごはんがす すむおかずです。
15 水	キムタクごはん みたくさんじる あつあげのチャンプル すいか	○	ぶたにく こうやどうふ かつおぶし こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	はくさいキムチ だいこんつぼづけ にんじん ごぼう こまつな 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。
16 木	チキンカレーライス ポイルやさい おろしポンずドレッシング フロズンヨーグルト	○	とりにく とりがら ぶたがら かつおぶし フロズンヨーグルト 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 こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし 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 元氣な姿を見せてほしいと思います。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 606kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

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、
ぜひ参考に見てください。

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

