



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8年度 7月

給食回数 12 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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1	水	ぶっかけきつねうどん ちくわのいそべあげ えだまめのおゆで	○	こんぶ にぼし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら こむぎこ	こまつな にんじん ながねぎ しょうが もやし えだまめ	1日(水) 「枝豆の塩ゆで」 市内の畑でとれた、旬の枝豆を 塩ゆでにします。とれたてなので、 甘み、香りが強く、おいしいですよ。 夏ならではの味わいです。	2の2
2	木	ひじきごはん きりぼしのみそしる ししゃもやき とまとにくじゃが	○	こんぶ とりにく ぶたにく あぶらあげ ひじき とうふ かつおぶし ししゃも みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん	にんじん キャベツ ながねぎ こまつな たまねぎ さやいんげん トマト もやし きりぼしだいこん		
3	金	ちゅうかうまにどん ごもくまめ	○	ぶたにく いか かつおぶし こんぶ だいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな にんにく しょうが ごぼう		2の1
6	月	しよくパン ひみつのやさいジャム キャロットシチュー あつさりやさい	○	とりがら チーズ ベーコン レバーソーセージ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん キャベツ トマト レモン ブロッコリー チンゲンサイ もやし	7日(火) 「七夕汁」 7月7日の「七夕」にちなんだ 献立です。「七夕汁」は短冊切り にした野菜と、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。	3の2
7	火	ちらしずし たなばたじる あじのフライ カクテルフルーツ	○	こんぶ あぶらあげ とうふ かつおぶし あじ ぎゅうにゅう	こめ そうめん あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん たけのこ れんこん ながねぎ ほししいたけ ごぼう さやいんげん オクラ ミックスフルーツ		3の1
8	水	みそつけめん 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	○	だいず ぶたがら とりがら ぶたにく うずらたまご みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぼろ ぼろ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	キャベツ ながねぎ にんにく しょうが にがうり たまねぎ たけのこ にんじん もやし ホールコーン		1年
9	木	ごはん とんじる ツナのあつやきたまご こんにやくオランダに	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし たまご ツナ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな なす ごぼう	10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、鶏ガラで煮た スープをかけて、いただきます。 暑い夏に、サラサラと食べ やすい一品です。	
10	金	けいはん (ごはん・ぐ・いりたまご・かけじる) だいずのちゅうかいため	○	とりにく たまご とりがら あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン ほししいたけ こねぎ だいこん つぼづけ		
13	月	セルフサンド (パン・ソーセージカツ) キャベツソテー ホワイトシチュー	○	とりにく とりがら レバーソーセージ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ		
14	火	ごはん じゃこビーマン さばのしおやき こうやどうふのごまソテー オレンジ	○	ちりめんじゃこ さば こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	ビーマン キャベツ こまつな にんじん ホールコーン オレンジ	16日(木) 「カレーライス」 「アイスクリーム」 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 アイスクリームも、つきますので、 お楽しみに♪	
15	水	なつやさいスーパゲッティ かぼちゃとチーズのつつみあげ ひじきのおんサラダ	○	とりにく ベーコン ひじき とりがら やきぶた チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう ぎょうざのかわ	たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ こまつな にんじん もやし ズッキーニ トマト さやいんげん ホールコーン マッシュルーム		
16	木	カレーライス ポイルやさい てづくりごまドレッシング アイスクリーム	○	だいず とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう アイスクリーム	こめつぶむぎ あぶら こめ こむぎこ ごま じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが セロリ もやし		

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 638kcal たんぱく質 26.2g 脂質 24.9g

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



きょうりよく あ 協力し合おう！ 家庭の仕事 しごと

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



かぞく いちいん じぶん
家族の一員として、自分ができることを

2学期は、8月28日(金)から給食が始まります。

さが 探してやってみよう！