



7月予定献立表

《今月のめあて》
よいしせいでたべよう



令和6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	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	ぶっかけきつねうどん かぼちゃのそぼろに えだまめのしおゆで	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら	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 かぼちゃ たまねぎ さやいんげん しょうが えだまめ	市内の畑から、とれたての枝豆が 届きます！新鮮な枝豆の甘さと香 りは格別です。
2 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	○	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 でんぶん 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。低アミロ ース米を使うことでモチモチとした食 感に仕上がります。
3 水	はいがパン てづくりトマトジャム やさいのスープに チキンとマカロニのバジルソテー	○	ぶたにく とりがら かつおぶし とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ オリーブあぶら	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 バジル	トマトジャムには、市内産の完熟ト マトを使用します。キズが付いた り、割れてしまったりした不揃いのト マトを給食室でおいしいジャムにし ます。
4 木	マーボーなすどん いかのオイスターソースいため とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ いか ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん ごま	なす いら 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 きゅうり とうもろこし	朝採りの市内産とうもろこしが届 けられます。とれたて、むきたて、ゆ でたてのとうもろこしは、甘味がち がいます。
5 金	ちらしずし たなばたじる かんころあつやき すいか	○	こんぶ こうやどうふ かつおぶし かまぼこ とうふ たまご ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ ごぼう オクラ さやいんげん こまつな すいか きりぼしだいこん たまねぎ	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 月	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 でんぶん	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。
9 火	なつやさいのスーパゲティ あおのりビーンズ 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 でんぶん	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	市内産の夏野菜を使ったメニュー です。夏野菜は水分とビタミンを豊 富に含むので、夏バテや熱中症の 予防に効果的です。
10 水	ぶどうパン コンソメスープ なすのラザニアふう さいころおんサラダ	○	ベーコン とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ハム	パン バター こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム なす にんにく ホールトマト ホールコーン きゅうり	なすミートとホワイトソース、二層の グラタンにチーズを乗せて、オーブ ンで焼きます。
11 木	ごはん じゃこピーマン さけのエスカベージュ ポテリヨネーズ メロン	○	ちりめんじゃこ さけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	ピーマン たまねぎ トマト きゅうり にんじん にんにく パセリ メロン	エスカベージュは、魚を唐揚げにし てお酢を使ったソースに漬けたもの です。ソースにはトマトときゅうりを 加えて、さっぱりと仕上げます。
12 金	ガバオライス えびのビーフソテー すいか	○	とりにく たまご えび ぎゅうにゅう	こめ おしむぎあぶら 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 にんじん キャベツ もやし こまつな すいか	ガバ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。市内産のバジルを使 います。
16 火	ごはん もずくのみそしる いかのからあげチリソース はるさめのちゅうかいため	○	もずく あぶらあげ とうふ みそ にぼし いか とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	とうがん ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん いら	1年生でも食べられる甘めのチリ ソースは白ご飯との相性ばっち り！もりもり食べて暑い季節を乗り きってください。
17 水	キムタクごはん トマトとたまごのスープ ししゃものパリパリあげ メロン	○	ぶたにく たまご とりにく ベーコン とりがら ししゃも ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん しゅうまいのかわ	はくさいキムチ トマト だいこん つぼづけ たまねぎ セロリ パセリ メロン	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す。子供たち に大人気のメニューです。
18 木	レバーソーセージカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら フローズンヨーグルト	こめ げんまい あぶら こむぎこ バター こんにやく さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく セロリ キャベツ もやし こまつな	鉄分たっぷりレバーソーセージのカ レーです。具には夏野菜のかぼ ちやを加えて、ソーセージのスパ イスとかぼちゃの甘さがよく合 います。

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

※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 612kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.4g

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。



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。

