



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	水	もちごめいりごはん うめなめたけ さわにわん さわらかツ 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 しそは うめぼし 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」にチャレンジする予定です。
2	木	おぼろみそめん [うどん・おぼろみそあん] みずたき とうもろこし	○	ぶたにく だいず さつまあげ みそ とりにく とうふ とりから 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	
3	金	しょくパン てづくりトマトジャム 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 とりから 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 たまねぎ にんじん セロリ にんにく こまつな ズッキーニ あかピーマン	
6	月	じゃこ・いりこチャーハン 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 かえりにぼし ぶたにく とりにく とりから 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 ホールコーン しょうが にら 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	
7	火	ななもくちらしきぎみのり たなばたじる しないさんやさいのトマトにくじゃが メロン	○	こんぶ たこ あぶらあげ かつおぶし きぎみのり かまぼこ ぶたにく 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 でんぶん	にんじん かんぴょう えだまめ ほししいたけ たくあん オクラ ながねぎ トマト たまねぎ さやいんげん メロン	
8	水	マーボーなすめん [むしちゅうかめん・マーボーなす] ちゅうかわかめスープ とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ とりから わかめ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんにく にんにく ほししいたけ しょうが こまつな ホールコーン とうもろこし	
9	木	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	○	とりから 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 セロリ にんにく パセリ えだまめ たまねぎ トマト バジル	
10	金	ルーローはん [むぎごはん・ルーローハンのぐ] とうがんのスープ マーラーカオ	ヨ	ぶたにく だいず とりから とりにく なまあげ たまご ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ラーゆ ごまあぶら ごま こむぎこ くらざとう	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく とうがん こまつな ミックスフルーツ	
13	月	えだまめゆかりごはん みそしる とうりのしおレモンからあげ かぼちゃとあずきのいとこに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あずき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こめこ	えだまめ ゆかりこ 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	15日(水) 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	火	なすとトマトのスパゲッティ [スパゲッティ・なすとトマトのソース] やさいソテー すいか	○	ぶたにく ベーコン とりから とりにく 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 パセリ なす にんじん セロリ にんにく こまつな トマト トマトピューレ だいず もやし すいか	
15	水	けいはん [ごはん・けいはんのぐ・いりたまご・スープ・きぎみのり] きなこのサーターアーンダギー	○	とりにく たまご きぎみのり とりから こんぶ かつおぶし とうふ きなこ ぎゅうにゅう	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。
16	木	シーフードカレーライス ボイルやさい 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 とりから 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 642kcal ・たんぱく質 28.3g ・脂質 22.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

7月の給食には...

1学期をふりかえりましょう!

チェック

なつ や さ い とうじょう
“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。
給食以外でも毎日食事に取り入れて、
暑い夏を元気に過ごしましょう。

食卓やバットには、学級の人数分 (+先生)を計って料理を
入れていきます。等分すると、各学年の成長に合わせた
‘平均的に必要な栄養量’になるように計算されています。
上手に配膳・盛り付けをして、
学校のHPでは、
給食写真(盛付け例)が
見られます。

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 朝ごはんを食べなかつたりしがちです。
早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、
普段から規則正しい生活習慣を続けて、
2学期に向けて生活のリズムを整えておきましょう!

※裏面には‘給食&食育おたより’があります。今月は‘夏の過ごし方’です。