



よていこんだてひょう



令和6年7月分

昭島市立武蔵野小学校

| 日曜 | しゅしょくの みもの | りょうりめい | つけるもの かけるもの | あかのしょくひん からだをつくるもと | きいろのしょくひん ねつやちからのもと | みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる | びこう |
|-----|---------------------------|--|----------------|--|--|---|--|
| 1月 | たこめし ぎゅうにゅう | とりにく・うめソース きのこ・やさしいためもの ぐたくさんみそしる | はんげしょう こんだて | たこ・ぎゅうにゅう・ とりにく・ぶたにく・ なまあげ・みそ | こめ・あぶら・さとう・ いりごま・じゃがいも | しょうが・うめ・にんじん・ しめじ・エリンギ・えのきた け・キャベツ・だいこん・な がねぎ・こまつな | <p>・1日は「はんげしょう」です。ほうさくをねがって、「たこ」をたべるふうしゅうがあることにちなんで、「たこめし」がとうじょうします。</p>  |
| 2火 | ごはん ぎゅうにゅう | なすいりマーボーどうふ きびなご のりしおあげ(あげ) もやしナムル | ちゅうか ドレッシング | ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・みそ・き びなご・あおのり・こ んぶ | こめ・オイスターソー ス・あぶら・さとう・こ まあぶら・でんぶん・み ずあめ | しょうが・にんにく・なす・ ながねぎ・にんじん・にら・ ほししいたけ・もやし・こまつ な・とうもろこし | |
| 3水 | なめし ぎゅうにゅう | さけのしおやき こうやどうふのにも すましじる | | ぎゅうにゅう・さけ・ こうやどうふ・とりに く・あぶらあげ・とう ふ | こめ・いりごま・あぶ ら・さとう・こまあぶら | ひろしまな・きょうな・だい こんのは・にんじん・ほし しいたけ・さやいんげん・なが ねぎ・えのきたけ | |
| 4木 | ジャージャーめん ぎゅうにゅう | (ジャージャーめんのご) ゴーヤチップス(あげ) ミックスフルーツ | | ぶたにく・だいず・み そ・ぎゅうにゅう | むしちゅうかめん・あぶ ら・いりごま・さとう・ でんぶん・こまあぶら・ こめこ | しょうが・にんにく・ながね ぎ・たまねぎ・にんじん・ほ ししいたけ・たけのこ・ゴー ヤ・もも・みかん・りんご | <p>・4日 ジャージャーめん ジャージャーめんのごを、ちゅうかめんにかけてたべてください。</p> <p>7日は「たなばた」です。 5日のきゅうしょくは「たなばたこんだて」です。たなばたにちなんで、「あまのがわ」にみたてたそうめんと、「ほし」にみたてたオクラがはいった「たなばたじる」が、とうじょうします。たのしみにしててください。</p>  |
| 5金 | ごはん ぎゅうにゅう | まつかぜやき カレーきんぴら たなばたじる | たなばた こんだて | ぎゅうにゅう・とりに く・みそ・とうふ | こめ・パンこ・さとう・ いりごま・あぶら・しら たき・こまあぶら・そう めん | ながねぎ・しょうが・こほ う・にんじん・オクラ | |
| 8月 | チキンライス ぎゅうにゅう | フライドポテト(あげ) わかめサラダ スコッチフロス アイスクリーム | かんきつ ドレッシング | とりにく・ぎゅうにゅう う・わかめ・アイスク リーム・こんぶ | こめ・あぶら・バター・ じゃがいも・おおむぎ | たまねぎ・にんじん・マッ シュルーム・トマト・キャ ベツ・とうもろこし・セロ リー・ゆず・オレンジ・みか ん・レモン・かぼす・だいこ ん | |
| 9火 | ごはん ぎゅうにゅう | なまあげのチリソース とうがんのそぼろに とんじる | | ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりにく・ぶたに く・とうふ・みそ | こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・じゃがいも・ こんにやく・こまあぶら | にんにく・しょうが・ながね ぎ・とうがん・たまねぎ・に んじん・こほう・だいこん | |
| 10水 | ごはん ぎゅうにゅう | さばのさんしょうやき ひじきとツナのいたためもの うちまめじる | | ぎゅうにゅう・さば・ ツナ・ひじき・だい ず・ぶたにく・みそ | こめ・あぶら・こまあぶ ら・すりごま・じゃがい も | キャベツ・にんじん・だいこ ん・ながねぎ | |
| 11木 | こぎつねごはん ぎゅうにゅう | いかのしょうがやき じゃがいものうまに かきたまじる | | あぶらあげ・ぎゅう にゅう・いか・ぶたに く・たまご | こめ・さとう・いりご ま・あぶら・じゃがい も・でんぶん | しょうが・にんじん・たま ねぎ・さやいんげん・ほし しいたけ・ながねぎ・ほうれん そう | |
| 12金 | パンプキンパン ぎゅうにゅう | メルルーサの こうそうパンこやき ラタトゥイユ とうにゅうクリーミースープ | | ぎゅうにゅう・メル ルーサ・ベーコン・と うにゅう・なまクリ ム | パンプキンパン・オリ ーブ・パンこ・さとう・ バター・あぶら・こむぎ こ | にんにく・バジル・パセリ・ たまねぎ・ズッキーニ・な す・ピーマン・あかピーマ ン・トマト・とうもろこし・ にんじん | |
| 16火 | ごはん ぎゅうにゅう | あじのたつたあげ(あげ) えだまめポテト たまねぎのみそしる | | ぎゅうにゅう・あじ・ とうふ・わかめ・みそ | こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・じゃがいも | しょうが・えだまめ・たま ねぎ・にんじん | |
| 17水 | ごはん ぎゅうにゅう | むししゅうまい チャプチェ ちゅうかコーンスープ | | ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・たまご | こめ・しゅうまいのか わ・パンこ・でんぶん・ あぶら・はるさめ・さ とう・オイスターソース・ こまあぶら | しょうが・たまねぎ・にんに く・にんじん・キャベツ・と うもろこし・こまつな | |
| 18木 | なつやさい カレーライス ぎゅうにゅう | (なつやさいのカレー) コールスローサラダ こだますいか | ごま ドレッシング | とりにく・ぎゅうにゅう | こめ・じゃがいも・あぶ ら・こめこ・いりごま・ さとう・みずあめ・ねり ごま | にんにく・しょうが・ピーマ ン・たまねぎ・にんじん・か ぼちゃ・ズッキーニ・なす・ りんご・キャベツ・とうもろ こし・きゅうり・すいか | |

毎日の食材を あか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。バランスよく食べるための参考にしてください。
油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
材料等の都合により献立を変更する場合があります。
献立に関するお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー
(kcal)
591
(650)

たんぱく質
(g)
27.1
(21.1~
32.5)

しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけで食事を済ませてしまうことはありませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



2学期の給食開始は、
9月2日(月)です。

