



6月 こんだてひょう



《今月のめあて》

てをきれいにあらおう

平成26年度

給食回数 21 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
			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)	
2月	ごはん だいこんのスープ とりのあまずソース セロリのきんぴら	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら でんぶん あぶら さとう いとこんにやく すりごま	だいこん にんじん いら えのきたけ かんぴょう(乾) セロリー れんこん	今月は 6月4日の虫菌予防デーに ちなんで カルシウムの多い食品 かみごたえのある食品 をたくさんとりいれました。
3火	そぼろごはん みそしる やさいのからししょうゆ くだもの	○	とりひきにく たまご わかめ あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん こまつな もやし キャベツ こたますいか	
4水	ちゅうかホットつけめん にくだんごのコーンむし かみかみやさい	○	ぶたにく だいた たまご スキムミルク するめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん ごま	たけのこ チンゲンツアイ ごぼう ながねぎ たまねぎ れんこん ホールコーン キャベツ にんじん	
5木	きなこあげパン しゅうやさいのスープに ほうれんそうのココット くだもの	○	きなこ しろいんげんまめ ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	コッパン あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ほうれんそう もやし トマトジュース きよみオレソジ	ちりめんじゃこ チーズ だいたす るめ ヨーグルト ししゃも ごぼう ……など
6金	チリライス チーズじゃがまる ABCスープ	○	ぶたにく きんときまめ だいた たまご ベーコン ダイスチーズ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん アルファベットパスタ	たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ にんじん こまつな	
9月	ごはん すましじる たくあんじしゃこのふりかけ とうふときのこのカレーに おんやさい	○	とうふ ぶたにく だいた ちりめんじゃこ おかか はんぺん わかめ くさわかめ ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら でんぶん ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん だいこんのは たけのこ もやし キャベツ	
10火	ごはん まめとんじる とりうめやき おからに	○	とりにく だいた ぶたにく なまあげ おから あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう こんにやく あぶら	うめぼし ながねぎ だいこん にんじん ごぼう	
11水	わふうスープスパゲティ スペインふうオムレツ ポイルやさい くだもの	○	エビ ベーコン たまご しろいんげんまめ ベーコン きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ でんぶん あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム さやいんげん あかピーマン トマト キャベツ こたますいか	3日(火) 3. 5年生 野外給食
12木	じゃこチャーハン コーンとたまごのスープ いかさやさい くだもの	○	ちりめんじゃこ ベーコン たまご とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう いか	七分米 おしむぎ さとう あぶら でんぶん	ホールコーン ながねぎ ピーマン にんじん こまつな クリームコーン たまねぎ ほししいたけ メロン	5日(木) 2. 4年生 野外給食
13金	☆南魚沼ごはんの日☆ ごはん みそしる さばのしょうがやき やさいのにくみそに わふうきゃべつ	ヨーグルト	とうふ わかめ あぶらあげ さば ぶたにく だいた おかか ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	ながねぎ ピーマン にんじん なす たまねぎ キャベツ	6日(金) 1. 6年生 野外給食
16月	しんしょうがごはん みそしる いわしのうめに にくじゃがに	○	あぶらあげ なまあげ わかめ いわし ぶたにくぎゅうにゅう	七分米 さとう じゃがいも いとこんにやく あぶら	キャベツ うめぼし たまねぎ にんじん さやいんげん	きょうだい学年と 交流しながら 給食を楽しみます。
17火	さんまのかばやきどん とうがんスープ やさいちゅうかソテー くだもの	○	さんま だいた とりにく ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん こむぎこ あぶら さとう いとこんにやく	ながねぎ にんじん とうが んキャベツ こまつな もやし メロン	
18水	かいせんあんかけごはん かきたまじる きゅうりのなんばんづけ くだもの	○	ぶたにく エビ いか はたてかいばしら たまご とうふ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう	あかピーマン キャベツ たけのこ たまねぎ こまつな チンゲンツアイ きゅうり にんじん パイナップル	
19木	やきカレーパン まめとおしむぎのミネストローネ ほいるやさい とうもろこし	○	たまご ぶたにく たまご てぼうまめ ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう あぶら おしむぎ じゃがいも こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ホールトマト トマトジュース こまつな もやし とうもろこし	19日(木) とうもろこし 市内の農家坂本さんの畑か ら朝とったものが届く予定で す。 とれたて、むきたて、蒸かした てのとうもろこしの味は格別で す。
20金	ざっこくごはん もずくスープ さけのみそマヨネーズやき おんやさい	○	もずく とうふ さけ だいた ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 ざっこく マヨネーズ あぶら	ながねぎ キャベツ もやし にんじん	
23月	ビビンバ わかめスープ いとこんにやくとじゃこのソテー	○	ぶたにく わかめ ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら ごま おふ いとこんにやく	だいたもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ ピーマン	
24火	ごはん チキンカツ きゃべつソテー なつやさいのトマトに	○	とりにく たまご ベーコン きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ パン あぶら さとう	キャベツ こまつな なす たまねぎ トマト ホールトマト ピーマン	
25水	にくみそうどん ししゃものラビゴットソース ようふうごもくまめ くだもの	○	ぶたにく だいた ししゃも あおだいず ウィンナー ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター	もやし きゅうり ながねぎ にんじん ほししいたけ パセリ たけのこ たまねぎ トマト ホールコーン さくらんぼ	
26木	チーズロールパン トマトとたまごのスープ タンドリーチキン アスパラいりやさいソテー	○	たまご チーズ たまご しろいんげんまめ とりにく ベーコン ヨーグルト ウィンナー ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター でんぶん あぶら	トマト たまねぎ セロリー パセリ グリーンアスパラ キャベツ にんじん ホールコーン	24日(火) なつやさいのトマ トに なすやピーマンなどの野菜を トマトと一緒に煮込んで作りま す。
27金	チキンカレーライス ほいるやさい キャベツとふくじんづけのソテー くだもの	○	とりにく だいた ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら バター ひもかわこんにやく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム りんご トマトジュース キャベツ もやし プラム ふくじんづけ	
30月	ごはん じゃこピーマン とうふとひきにくのにこみ きりぼしだいこんソテー	○	ちりめんじゃこ とうふ ツナ こうやどうふ ぶたにく だいた ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごま さとう じゃがいも ラーゆ でんぶん	ピーマン たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ こまつな きりぼしだいこん	

今月の平均(中学年) エネルギー634kcal タンパク質27.9g 脂質21g

献立は都合により変更される事もあります。