



6月予定献立表

《今月のめあて》

すばやくみじたくをしよう



平成26年度6月

給食回数 21 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム	
				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	おかずパン(ピザ) ポトフ とりにくとやさしいいためもの	○	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ぶたにくとりにく	こむぎこさとう バター あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん きゃべつ セロリ にんにく こまつな	2日(月)おかず パン(ピザ) 給食室手作りの ピザパンです。 		
3	火	しるなしタンタンうどん ちゅうかスープ あぶらあげとやさしいいためもの	○	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん ごま あぶら ごまあぶら はるさめ	もやし きゅうり ゴーサイ たまねぎ にんにくしょうが きゃべつ たけのこ ながねぎ にんじん			
4	水	チキンライス スープに おからのキッシュ	○	とりにく たまご おから ベーコン チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター じゃがいも あぶら なまクリーム	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな セロリ にんにく			
5	木	ごはん わふうスープ とりにくのカレーマヨネーズやき ひじきのいためもの むぎちゃ		ベーコン とりにく ひじき ぶたにく	しちぶまい じゃがいも マヨネーズ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな ピーマン にんにく		3日(火)しるなし タンタンうどん 新メニューです。 冷たいうどんの 麺に、肉みそを のせて食べま す。	
6	金	かじょうどうふどん ビーフンスープ ごぼうソテー	○	ぶたにく なまあげ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ビーフ しらたき	たけのこ にんじん たまねぎ きゃべつ にんにくしょうが ながねぎ もやし こまつな ごぼう			
9	月	ウィンナーロールパン なつやさしいミネストローネスープ たまごとぶたにくのいためもの	○	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ベーコン ぶたにく	こむぎこさとう バター マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら	たまねぎ きゃべつ ブッキーニ セロリ にんにく トマト もやし にんじん こまつな			
10	火	ごはん みそしる ぎせいどうふ さつまいもとろいんげんまめのあまに ヨーグルト		たまご とうふ ひじき いんげんまめ ヨーグルト	しちぶまい じゃがいも さとう あぶら さつまいも バター	ながねぎ こまつな にんじん ほしぶどう	1-1 4-1		
11	水	いためうどん いかのユージンソースがけ もやしのちゅうかいため	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく もやし	9日(月)ウィン ナーロールパン 給食室手作りの パンです。	1-2 4-2	
12	木	たかなチャーハン ひりゅうず おんやさい	○	たまご とうふ ひじき スキムミルク あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら ごま やまといも さとう	たかなづけ ながねぎ にんにく にんじん ごぼう こまつな きりほしだいこん もやし			
13	金	なつやさしいポークストロガノフ ポイルやさしい わふうドレッシング みしょうかん	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら こむぎこ なまクリーム こんにやく	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム セロリ グリーンアスパラコーン きゃべつ もやし みしょうかん			
16	月	はちみつレモントースト とりのからあげ ホットサラダ ラタウイユ	○	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	パン バター さとう はちみつ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも マヨネーズ オリーブあぶら	レモン コーン かぼちゃ ピーマン なす たまねぎ トマト にんじん にんにく	11日(水)いか のユージンソース がけ	2-2 6-1	
17	火	わふうスパゲティ パンクキンボール ポイルやさしい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう クリームチーズ スキムミルク コンデンスミルク	スパゲティ あぶら バター さとう コーンフレーク こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ しょうが にんにく かぼちゃ もやし こまつな	ユージンソース は、酢醤油に長 ねぎがたっぷり 入ったソースで す。	2-1 5-1	
18	水	ごはん もずくじる やさいたつぷりすぶた	○	たまご もずく ぶたにく ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ピーマン			
19	木	うめわかごはん みだくさんみそしる ししゃもてんぶら じゃがいものそぼろに むぎちゃ		こんぶ わかめ ぶたにく ししゃも たまご	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら こんにやく こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	うめ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが			
20	金	たにんどん すいとんじる ひじきのいためもの ヨーグルト むぎちゃ		ぶたにく たまご ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ほしいたけ こまつな だいこん にんじん ながねぎ ピーマン にんにく	3-1 3-2		
23	月	あげパン やさいスープ なつやさしいオムレツ もやしのいためもの	○	とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ バター なまクリーム ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく トマト パセリ もやし	27日(金)むしと うもろこし 市内でとれたと うもろこしが給食に 出ます！ 2年生が皮むきを してくれます♪		
24	火	キーマーカー ポイルやさしい わふうドレッシング メロン	○	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	はくまい むぎ あぶら さとう バター こんにやく	ほしぶどう たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご トマト マンゴー チャツネ きゃべつ もやし いんげん メロン			
25	水	タンめん ゴーヤチャンプル ささかまぼこのぼんこやき	○	かまぼこ ぶたにく たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう マヨネーズ パンこ	もやし たけのこ こまつな はくさい にんじん ほしいたけ ながねぎ しょうが にんにく にがうり			
26	木	マーボーなすどん ちゅうかスープ ひじきのかおりあえ	○	ぶたにく たまご もずく ベーコン ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	なす たら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが もやし こまつな			
27	金	ごはん とうがんのスープ さばのさいきょうやき こうやどうふのあげに むしとうもろこし	○	とりにく さば こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ にんじん とうが こまつな しょうが グリーンピース とうもろこし			
30	月	パン にんじんとりんごのジャム スープに とうふのグラタン	○	とりにく とうふ ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター なまクリーム	にんじん りんご レモン たまねぎ きゃべつ こまつな セロリ にんにく マッシュルーム パセリ			

平均栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 24.4g 脂肪 22.1g

献立は都合により変更される事もあります。