

6月予定献立表

平成26年度

今月のめあて

てをきれいにあらおう！

給食回数 21 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こ ン だ て 名	牛乳	つ か う も の (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
2	月	きびごはん とんじる さけのてりやき だいこんおろし はるさめソテー	ヨ	ぶたにく なまあげ みそ こんぶ さけ やきぶた ヨーグルト	七分米 もちきび あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん キャベツ もやし	4日(水) 「虫歯の日」
3	火	スパゲティーなすみそかけ コーンとこまつなのいためもの くだもの	○	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん パター	たまねぎ なす ほしいたけ たけのこ ながねぎ にんじん ホールコーン こまつな あまなつみかん	<p>「虫歯の日」にちなんで歯ごたえのあるメニューです。よくかんで食べましょう。</p> 
4	水	ソフトフランスパン マカロニピーズ なつやさいのスープ かみかみやさい	○	ぶたにく こんぶ だいず いか ぎゅうにゅう	パン じゃがいも リボンパスタ あぶら さとう ごまあぶら	トマト さやいんげん たまねぎ ホールコーン にんじん こまつな ホールトマト トマトピューレ ごぼう	
5	木	うめわかごはん みそしる ししゃものなんぼんづけ だいこんとりにくのにももの	○	わかめ ぶたにく なまあげ みそ とりにく ししゃも ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	うめ きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん だいこん 冷グリーンピース	
6	金	ハヤシライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリー トマトピューレ もやし こまつな ホールコーン メロン	
9	月	ごはん はるさめスープ おからチーズハンバーグ きりぼしだいこんのソースいため	ヨ	とうふ ぶたにく チーズ おから ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	七分米 はるさめ あぶら さとう	たけのこ ながねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし	10日(火) ひやしきつねうどん
10	火	ひやしきつねうどん ささみのパンこやき きやべつのゴマずに くだもの	○	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう マヨネーズ パンこ ごま	こまつな もやし にんじん パセリ キャベツ みしょうかん	冷たいうどんに油揚げを煮た具をのせて、 つゆをかけて食べます。
11	水	しょくパン スライスチーズ とりのあまからやき ABCスープ キャベツとハムのホワイトソース	○	チーズ とりにく ぶたにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	さとう あぶら でんぷん こむぎこ アルファベットパスタ バター	しょうが もやし たまねぎ にんじん こまつな キャベツ マッシュルーム ホールコーン セロリー	うどんは岩手県の 「南部地粉」を使って 製造したものです。
12	木	たまごチャーハン やさいスープ はっぼうさい ミントマト	○	やきぶた たまご ぶたにく いか うずらたまご ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう でんぷん	ながねぎ にんじん だいこん こまつな たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン きくらげ ミントマト	
13	金	いわしのかばやきどん モロヘイヤのスープ きゅうりとだいこんのそくせきづけ	○	いわし たまご ぎゅうにゅう	七分米 でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	モロヘイヤ ほうれんそう ながねぎ にんじん きゅうり だいこん	
16	月	あわごはん とりごぼうじる ぶたにくのピカタ ようふうひじきに	ヨ	とりにく なまあげ ぶたにく たまご ひじき ベーコン ヨーグルト	七分米 もちあわ こむぎこ あぶら さとう	ほんしめじ にんじん ごぼう ながねぎ パセリ ホールコーン さやいんげん	16日(月) ぶたにくのピカタ
17	火	ごもくスパゲッティーソテー とうふととうがんのスープ さつまいもときんときまめのバターに	○	ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ ベーコン きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さつまいも さとう パター	キャベツ にんじん もやし いら とうがん ながねぎ	豚のロース切り身 に小麦粉と溶き卵を つけて鉄板で焼きます。
18	水	くろしよパン かぼちゃのグラタン ピーズスープ もやしのカレーソテー くだもの	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ しろいんげんまめ ベーコン	パン あぶら こむぎこ パター	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー にんにく もやし あまなつみかん	ケチャップをつけて いただきます。
19	木	こうやどうふライス ポイルウインナー たまごとおおなのスープ なまあげのごもくあんかけ	○	こうやどうふ ベーコン えび ウインナー たまご なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 パター あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム ながねぎ こまつな たけのこ もやし キャベツ	
20	金	マーボーなすどん ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ドレッシング	なす いら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ キャベツ もやし こまつな みしょうかん	
23	月	ごはん ふりかけ みそしる さわらのこうみやき かまぼこピーマンのソテー	○	ひじき かつおぶし わかめ みそ さわら かまぼこ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ ピーマン にんじん	
24	火	ゴマじゃこごはん こまつなのスープ つくねやき だいこんとあぶらあげのにももの	○	ちりめんじゃこ とりにく とうふ たまご あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 ごま パンこ あぶら さとう でんぷん	たけのこ だいこん こまつな ながねぎ ほしいたけ 冷グリーンピース	
25	水	しょくパン チキンカツ ポイルキャベツ ゆでとうもろこし えびとやさいのスープ	○	とりにく たまご えび こんぶ ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ にんじん ながねぎ たけのこ こまつな とうもろこし	25日(水) ゆでとうもろこし
26	木	やきそばチンジャオロース わかめのスープ こんにやくのごまに	○	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ	八幡町の坂本さん に朝4:00頃から収穫 していただいた1,000 本のとうもろこしを調 理場で皮を剥き、す ぐに茹でます。
27	金	なつやさいかレーライス キャベツとふくじんづけのソテー ミニトマト	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ バター さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト セロリー キャベツ ふくじんづけ ミントマト	とうもろこしの美味 しさは時間との勝負 です！
30	月	むぎごはん こんさいたつぷりスープ ちくわのいそべあげ なすとぶたにくのみそいため	○	とりがら ちくわ たまご あおのり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たけのこ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん セロリー なす ピーマン	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 都合により材料を変更することがあります。今月の平均(中学年)エネルギー628kcal タンパク質26.5g 脂質21.1g