

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 | こんだて名 | 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 | スペゲティーなすみそかけ コーンこまつないためもの くだもの | 〇 | ぶたにく だいす みそ ぎゅうにゅう | スペゲッティ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん バター | たまねぎ なす ほししいたけ 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 | 「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。 |
| 4 | 水 | ソフトフランスパン マカロニビーンズ なつやさいのスープ かみかみやさい | 〇 | ぶたにく こんぶ だいす 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 ししゃものなんばんつけ だいこんとりにくにのもの | 〇 | 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 でんぶん 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 | 〇 | 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 えのきだけ 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 | 〇 | 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 バセリ キャベツ みょうかん | 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。 うどんは岩手県の「南部地粉」を使って製造したものです。 |
| 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 | 〇 | 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 でんぶん 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 | |
| 12 | 木 | たまごチャーハン やさいスープ はっぽうさい ミニトマト | 〇 | 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 でんぶん | 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 ミニトマト | |
| 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 | 〇 | いわし たまご ぎゅうにゅう | 七分米 でんぶん 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 バセリ 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 | ごもくスペゲッティソテー とうふとどうがんのスープ さつまいもときんときまめのバターに | 〇 | 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 | スペゲッティ あぶら ごまあぶら さつまいも さとう バター | キャベツ にんじん もやし にら 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。 ケチャップをつけていただきます。 |
| 18 | 水 | くろしょくパン かぼちゃのグラタン ビーンズスープ もやしのカレー ソテー くだもの | 〇 | 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 バター | 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 | |
| 19 | 木 | こうやどうふライス ポイルワインナー たまごとあおなのスープ なまあげのごもくあんかけ | 〇 | 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 バター あぶら ごまあぶら さとう でんぶん | 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 | 〇 | ぶたにく みそ だいす 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 でんぶん ドレッシング | なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな みょうかん | |
| 23 | 月 | ごはん ふりかけ みそしる さわらのこうみやき かまぼことピーマンのソテー | 〇 | 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の | 〇 | 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 でんぶん | たけのこ だいこん こまつな ながねぎ ほししいたけ 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 | 〇 | 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 | やきそばチャンジャオロース わかめのスープ こんにゃくのごまに | 〇 | 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 でんぶん 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 | なつやさいカレーライス キャベツとふくじんづけのソテー ミニトマト | 〇 | 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 ミニトマト | とうもろこしの美味しいしさは時間との勝負です！ |
| 30 | 月 | むぎごはん こんさいたっぴりスープ ちくわのいそべあげ なすとぶたにくのみそいため | 〇 | 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 サやいんげん 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