

6月 予定献立表

平成26年度

給食回数 21 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
2(月)	○	チャーハン テンゲン菜のスープ 豆腐ナゲット こんにゃくのオランダ煮	えび わかめ かつお節 豆腐 豚肉 ひじき スキムミルク たまご 牛乳 昆布	七分米 ごま油 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	人参 たけのこ 長ねぎ グリーンピース 大根 テンゲン菜 玉ねぎ	<p>歯の健康について考えよう 6月4日～10日までの一週間は、歯の健康について考える衛生週間です。給食では、歯を強くするために、カルシウムの多い豆類や小魚を多く取り入れています。</p>  <p>市内産の夏野菜が給食に出ます！ 6月下旬から9月の中旬位まで、市内の農家の方たちが育ててくださった、夏野菜のトマト、きゅうり、とうもろこし、なす、ピーマンなどを使う予定です。</p>  <p>16日(月)ジャンボ焼売 調理場手作りの焼売です。大きな皮に挽肉や野菜を混ぜ合わせたものを一つずつ包んで蒸します。</p> <p>19日(木)手作りトマトジャム トマトの皮を一個ずつ湯むきしてカットし、砂糖とともに煮詰めジャムにします。</p> <p>20日(金)黒はんぺんのフライ いわしとスケソウたらのすり身で作ったはんぺんをフライにします。</p> <p>27日(金)鮭の梅子さん 鮭の上に梅干しとマヨネーズで味付けした野菜をのせチーズをかけて焼きます。</p>
3(火)	○	セルフサンド (コッペパン チリコンカン) 野菜スープ マカロニソテー 美生柑	金時豆 豚肉 鶏肉 かつお節 昆布 ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト 人参 キャベツ セロリー 小松菜 ホールコーン 美生柑	
4(水)	麦	ふりかけごはん 味噌汁 鶏梅風味焼き 野菜うま煮	ちりめんじゃこ かつお節 青のり わかめ 生揚げ 味噌 昆布 鶏肉 さつまいも	七分米 砂糖 ごま 油 こんにゃく	人参 大根 梅 長ねぎ たけのこ 小松菜	
5(木)	○	春キャベツのスパゲッティ じゃが芋のソテー 白いんげん豆とパイン甘煮	鶏肉 ベーコン チーズ 白いんげん豆 牛乳	スパゲッティ 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ホールコーン パイナップル	
6(金)	○	ごはん 実だくさん汁 まめつこつくね じゃが芋の炒め物	豚肉 かつお節 鶏肉 大豆 味噌 スキムミルク 牛乳 昆布	七分米 こんにゃく ごま油 マヨネーズ 片栗粉 油 じゃが芋	大根 人参 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ ピーマン	
9(月)	○	ごはん たまごスープ 家常豆腐 ナムル	たまご わかめ かつお節 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 昆布	七分米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	長ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ にんにく 生姜 小松菜 もやし	
10(火)	○	ピビンバ もずくと野菜のスープ 野菜炒め メロン	豚肉 味噌 もずく かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳 昆布	七分米 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ メロン	
11(水)	○	テーブルロール 豚肉のバーベキューソース じゃが芋と野菜の炒め物 キャベツのコンソープ	豚肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム かつお節 昆布	テーブルロール 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ ピーマン パセリ 人参 うらごしコーン キャベツ セロリー	
12(木)	○	切り干し大根のキムチ炒め 野菜とたまごのスープ 金時豆煮	鶏肉 ウィナー かつお節 金時豆 牛乳 昆布 たまご	七分米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	にら 人参 白菜キムチ しめじ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キャベツ セロリー にんにく 切り干し大根	
13(金)	○	ジャージャー麺 キャベツの中華スープ 大学かぼちゃ	豚肉 大豆 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 生揚げ 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	干しいたけ たけのこ 人参 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし かぼちゃ	
16(月)	○	ごはん 冬瓜と豆腐のスープ ジャンボ焼売 野菜のゴマ酢炒め	豆腐 かつお節 豚肉 ひじき スキムミルク 昆布 鶏肉 牛乳	七分米 ごま油 焼売の皮 片栗粉 はるさめ ごま 砂糖 油	とうがん テンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 もやし 人参	
17(火)	○	なすのスパゲッティミートソース いんげんソテー きな粉トースト	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま 食パン バター	玉ねぎ 人参 なす にんにく トマトジュース ホールトマト さいいんげん もやし 生姜	
18(水)	○	鶏飯 しゃもの南蛮漬け かぼちゃのホカホカ煮	鶏肉 たまご スキムミルク 昆布 かつお節 のり しゃも 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉	人参 干しいたけ たくあん 小ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ	
19(木)	○	食パン 手作りトマトジャム ジャーマンポテト 豆腐の五目炒め	ベーコン 豆腐 うずらたまご 豚肉 牛乳	食パン 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 片栗粉	トマト レモン 人参 玉ねぎ パセリ たけのこ テンゲン菜 生姜	
20(金)	○	ごはん 味噌汁 黒はんぺんのフライ 野菜炒め	油揚げ 味噌 かつお節 昆布 はんぺん たまご 豚肉 牛乳	七分米 小麦粉 パン粉 油 ごま	とうがん 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	
23(月)	○	スタミナうどんゴマだれかけ がんもどきと玉こんにゃく ちくわ磯辺揚げ	鶏肉 かつお節 がんもどき ちくわ 青のり たまご 牛乳 昆布	うどん 油 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく 小麦粉	もやし 人参 テンゲン菜 にんにく 小松菜	
24(火)	○	いわしの蒲焼き 味噌汁 おから煮 きゅうりの変わり漬け	いわし 味噌 かつお節 昆布 おから 鶏肉 油揚げ 牛乳	七分米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 切り干し大根 小松菜 長ねぎ ごぼう 人参 きゅうり	
25(水)	○	丸パン 豆腐のハンバーグ 冬瓜のスープ マカロニと野菜のソテー	豆腐 鶏肉 たまご スキムミルク 牛乳 かつお節 ベーコン 昆布	パン パン粉 油 マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン 長ねぎ たけのこ とうがん 小松菜 キャベツ ホールコーン	
26(木)	○	四川豆腐丼 スアンラータン キャベツソテー パイナップル	豆腐 豚肉 昆布 かつお節 鶏肉 たまご 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉 ごま	にんにく 長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ グリーンピース にら 生姜 もやし テンゲン菜 キャベツ パイナップル	
27(金)	麦	鶏ごぼうごはん 沢煮椀 鮭の梅子さん かまぼこの炒め物	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 昆布 かつお節 鮭 牛乳 チーズ かまぼこ	七分米 油 砂糖 こんにゃく ごま油 マヨネーズ	人参 ごぼう 長ねぎ 大根 うめ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	
30(月)	○	中華うま煮丼 ワンタンスープ なすの味噌炒め	えび いか うずらたまご かつお節 豚肉 昆布 鶏肉 味噌 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 ワンタンの皮 油 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 テンゲン菜 生姜 もやし キャベツ 長ねぎ なす ピーマン	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

* 都合により材料が変更することがあります

月平均栄養価 エネルギー 846kcal たんぱく質 37.3g 脂肪 26.1g