



6月予定献立表

《今月のめあて》

しょじのマナーをまもろう！

平成26年度6月

給食回数 21 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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 わふうスープ とりてばにこみ やさいのピリカラいため	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いんげん	 <p>☆4日「虫歯予防デー」 歯の健康の為、バラン スの良い食事を心がけま しょう。 ごぼうを使った豚汁で す。良く噛んで食べましょ う。</p>  <p>☆11日 こんにやくオランダ煮 長崎県から広まった料 理です。西洋風の料理法 や調味料で作られた料 理には「オランダ」と名前 を付けたそうです。油で こんにやくを炒め、しょう ゆ・みりん・砂糖・ゴマを 入れて炒めます。</p> <p>☆13日人参しりしり 沖縄料理です。しりしり とは、沖縄の方言で千切 りという意味です。スライ サーで千切りにするとき に「シリシリ」と音がする ことから、この名前にな ったと言われています。ツ ナと一緒に炒め、塩・こ しょう・しょう油で味をつけ ます。</p>  <p>☆19日とうもろこし 25日えだまめのしおゆで</p> <p>武蔵野市の坂本さんが 育てた野菜です。とうもろ こしは、とりたてが美味し いということから、朝どり のものを届けていただき ます。</p> <p>1年生にはとうもろこし の皮を、3年生には枝付 き枝豆のふさとりをしても らいます。当日の給食に 登場します！</p> 
3	火	チリライス ポイルやさいのドレッシングかけ かんきつるい	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター さとう	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ みずな コーン かんきつるい	
4	水	ふりかけごはん ☆とんじる さわらのさいきょうやき あげボールのにも	ヨ	かえりにぼし けずりぶし あおのり ぶたにく とうふ さわら あげボール ヨーグルト	しちぶまい さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	
5	木	えびとトマトのクリームパスタ コーンソテー きなこバターラスク	○	えび ツナ ハム なまクリーム きなこ ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら バター さとう フランスパン	たまねぎ ホールトマト コーン ほうれんそう にんじん	
6	金	いわしのかばやきどん もずくのすまじる やさいのおかかいため びわ	○	いわし もずく けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ かたくり こむぎこ あぶら さとう いとこんにやく ごまあぶら	もやし ほうれんそう ほししいたけ ながねぎ にんじん れんこん いんげん びわ	
9	月	キムチチャーハン めかじきのオイスターいため いそペポテト かんきつるい	○	ぶたにく めかじき あおのり ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	キムチ にんじん ピーマン ながねぎ たけのこ かんきつるい	
10	火	しょくパン カスタードクリーム にくボールスープに なつやさいのきんぴら	○	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム ぶたにく だいず とりにく	しょくパン さとう こむぎこ かたくりこ バター じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ごぼう ピーマン	
11	水	ごはん つくねのてりやきソース かぼちゃのあまに ☆こんにやくオランダに さくらんぼ	○	とりにく とうふ だいず スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう ばんこ あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	ながねぎ かぼちゃ たまねぎ いんげん さくらんぼ	
12	木	ながさきチャンポン きりほしだいこんにに まめいりむしパン	○	ぶたにく いか えび あぶらあげ ベーコン しろいんげんまめ チーズ たまご おから ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら あぶら さとう バター こむぎこ	たけのこ もやし ながねぎ にんじん こまつな きりほしだいこん たまねぎ	
13	金	タコライス ☆にんじんしりしり じゃがいもカレーに	ミ	ぶたにく だいず チーズ ツナ たまご	しちぶまい むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ホールトマト レモン キャベツ もやし にんじん みかんジュース	
16	月	コーンライスえびホワイトソースかけ ポイルやさい すいか	○	えび とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	しちぶまい あぶら こむぎこ バター	コーン マッシュルーム たまねぎ キャベツ ほうれんそう すいか	
17	火	こくとうねじりパン なつやさいのミネストローネスープ ポテトオムレツ ベジダブルソテー	○	ベーコン とりがら たまご ぶたにく ハム しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こくとうねじりパン じゃがいも アルファベットパスタ あぶら バター	たまねぎ キャベツ ズッキーニ ホールトマト トマトジュース にんじん パセリ もやし ピーマン	
18	水	ごはん のりのつくだに けんちんじる ぶたにくのアスパラまき はるさめともやしのちゅうかいため	○	のり ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら ごまあぶら こんにやく かたくりこ はるさめ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな もやし アスパラ には	
19	木	にくみそジャージャーめん ゴーヤチャンプル ☆とうもろこし	○	ぶたにく だいず たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん igaうり とうもろこし	
20	金	さんしょくごはん (たまご とりにく いんげん) すまじる ひじきに かんきつるい	○	こんぶ ぶたにく ひじき たまご とうふ あぶらあ げ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごま あぶら	いんげん にんじん だいこん ほうれんそう かんきつるい	
23	月	ごはん きゅうりのしおづけ さけのさざれやき とりにくとやさいのにも メロン	○	さけ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら マヨネーズ ばんこ いとこんにやく さとう	きゅうり ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう メロン	
24	火	わかめごはん わふうスープ てづくろコロッケ キャベツとベーコンのソテー	○	わかめ とりにく とうふ ぶたにく しろいんげんまめ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ばんこ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん には もやし ズッキーニ コーン キャベツ	
25	水	ちゅうかどん(うずらのたまごいり) もやしのナムル ☆えだまめのしおゆで	○	ぶたにく えび うずらのたまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ピーマン もやし キャベツ ほうれんそう えだまめ	
26	木	ひやしうどんごまだれ さかなチーズはるまき やきぶたおんやさい	○	ぶたにく めかじき チーズ やきぶた ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま ねりごま はるまきのかわ あぶら	もやし こまつな にんじん ながねぎ いんげん キャベツ	
27	金	セルフサンド(パン カレーミート) やさいスープ じゃがいもとコーンのバターに フルーツヨーグルト	○	ぶたにく だいず ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも バター さとう	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん ほうれんそう コーン グリンピース フルーツミックス	
30	月	にんにくライス ししゃものマリネ アスパラとぶたにくのソテー かんきつるい	○	ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん パセリ たまねぎ ピーマン アスパラ もやし かんきつるい	

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース ヨ・・・ヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価 エネルギー617kcal たんぱく質26.3g 脂質20.1g