



6月 こんだてひょう



《今月のめあて》
てをきれいにあらおう

平成27年度

給食回数 22 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
			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)	
1 月	ごはん だいこんのスープ とうふいりハンバーグ セロリのきんぴら	○	とうふ ぶたひきにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	七分米 あぶら ばんこ いとこんにやく さとう ごま	だいこん にんじん いら えのきたけ かんぴょう たまねぎ ピーマン セロリー れんこん	今月は 6月4日の虫歯予防デーに ちなんで カルシウムの多い食品 かみごたえのある食品 をたくさんとりいれました。
2 火	そぼろずし みだくさんじる やさいのからししょうゆ くだもの	○	とりひきにく かまぼこ あぶらあげ ポークハム ぎゅうにゅう	白米 さとう あぶら ごま さいとも こんにやく	こまつな にんじん だいこん ながねぎ もやし キャベツ きりぼしだいこん くだもの	
3 水	つけしょうゆラーメン チャーシュー にたまご やさいのびりからいた くだもの	○	ぶたにく たまご ひきにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう しらたき あぶら かたくりこ	ながねぎ こまつな にんじん キャベツ ホールコーン くだもの	げんまい ししゃも きりぼしだいこん ヨーグルト こうやどうふ・・・など
4 木	げんまいいりごまおはん きりぼしだいこんのみそしる ししゃものかりかりやき かくしこうやどうふ	ヨー グルト	こうやどうふ わかめ ししゃも ヨーグルト	七分米 玄米 ごま かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ながねぎ きりぼしだいこん	
5 金	チリライス ABCやさいスープ チーズじゃがまる くだもの	○	ひきにく だいず チーズ きんときまめ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも アルファベットパスタ	たまねぎ マッシュルーム こまつな ホールコーン トマトジュース キャベツ にんじん くだもの	
8 月	ごはん たくあんとジャコのふりかけ たまごともずくのスープ とうふときのこのカレーに くだもの	○	とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ おかか たまご もずく ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん だいこん こまつな ながねぎ くだもの	
9 火	しんしょうがごはん とりごぼろじる いわしのうめ きやべつとりたまごのいためもの ブチトマト	○	あぶらあげ とりにく とうふ いわし たまご ぎゅうにゅう	七分米 こんにやく さとう あぶら	にんじん ごぼう ながねぎ うめほし キャベツ しめじ チンゲンツアイ ブチトマト	
10 水	やきカレーパン とりとやさいのクリームに ポイルやさい もものヨーグルトかけ	○	たまご ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう わかめ だいず ヨーグルト	こむぎこ パター さとう あぶら じゃがいも なまクリーム ドレッシング	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム こまつな キャベツ もやし もも	2日(火) 3. 5年生 野外給食
11 木	キムチチャーハン ワンタンスープ だいずととうふのなかよしナゲット くだもの	○	ぶたにく とりにく だいず とりひきにく とうふ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 あぶら ごま ワンタンのかわ ばんこ こむぎこ さとう	ながねぎ ピーマン にんじん キムチ ほうれんそう はくさい さくらんぼ	5日(金) 6. 1年生 野外給食
12 金	くろまいごはん いらたまじる さばのしょうがやき やさいのにくみそに	ヨー グルト	たまご とうふ さば ぶたひきにく だいず ヨーグルト	七分米 もち米 黒米 ごま かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ながねぎ いら ピーマン にんじん なす たまねぎ	12日(金) 2. 4年生 野外給食
15 月	ごはん とんじる とりのうめやき おからに	○	とりにく ぶたにく あぶらあげ おから とりひきにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう じゃがいも こんにやく あぶら	うめほし ながねぎ だいこん にんじん ごぼう さやいんげん	
16 火	きなこあげパン ポトフ ほうれんそうのココット くだもの	○	きなこ ぶたにく ウィンナー たまご ベーコン ぎゅうにゅう	コッパン あぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ほうれんそう こまつな トマトジュース くだもの	
17 水	ちゅうかおこわ ちゅうかコンスープ だいずしゅうまい ポイルやさい ブチトマト	○	ぶたにく かまぼこ たまご とりにく ぶたひきにく だいず スキムミルク ぎゅうにゅう	もち米 あぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう	ほししいたけ たけのこ にんじん クリームコーン たまねぎ ながねぎ キャベツ こまつな ブチトマト	
18 木	ざっこくいりごまおはん とうがんにる くらはんべんのフライ やさいのゴマふうみ	○	たまご かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 十五穀米 ごま こむぎこ ばんこ あぶら さとう	もやし キャベツ こまつな にんじん とうがん えのきたけ ながねぎ	
19 金	チキンカレーライス ポイルやさい くだもの	○	とりにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 あぶら こむぎこ パター こんにやく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム りんご ホールトマト トマトジュース こまつな もやし くだもの	23日(火) 夏野菜のトマトスープに 市内産のなすやピーマンな どの野菜をトマトと一緒に煮込 んで作ります。
22 月	じゃこチャーハン コーンとたまごのスープ イカのチリソース くだもの	○	ちりめんじゃこ たまご ぶたひきにく とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう いか	七分米 押し麦 さとう あぶら かたくりこ	あかピーマン ながねぎ ピーマン にんじん クリームコーン たまねぎ こまつな ほししいたけ くだもの	
23 火	ごはん なつやさいのトマトスープに かぼちゃのコロッケ きやべつソテー	○	ぶたひきにく いんげんまめ ベーコン きんときまめ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ ばんこ じゃがいも さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな なす トマト ホールトマト ピーマン ホールコーン トマトジュース	
24 水	だいずにくみそうどん ちゅうかスープ ささみのいそべあげ くだもの	○	ぶたひきにく だいず とうふ かまぼこ ささみ あおのり たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	もやし きゅうり ながねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ こまつな くだもの	30日(火) とうもろこし 市内の農家坂本さんの畑から 朝とったものが届く予定です。 とれたて、むきたて、ふかした てのとうもろこしの味は格別で す。
25 木	チーズロールパン トマトとたまごのスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	○	たまご チーズ きんときまめ ベーコン とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター かたくりこ じゃがいも	トマト たまねぎ キャベツ セロリー パセリ にんじん	
26 金	わかめごはん あおなとうふのスープ さけのみそマヨネーズやき ひじきに	○	わかめ とうふ さけ ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 マヨネーズ あぶら さとう	こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ さやいんげん	
29 月	ごはん じゃこピーマン すまじる ぎせいどうふ きりぼしだいこんに	○	ちりめんじゃこ とりにく とうふ たまご ツナ わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごま さとう おふ	ピーマン たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ながねぎ こまつな	
30 火	ごはん とうがんにのみそしる さんまのかばやき きゅうりのかわりつけ とうもろこし	○	あぶらあげ さんま ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ あぶら さとう ごま	とうがん こまつな ながねぎ きゅうり とうもろこし	