



# 6月予定献立表



《今月のめあて》  
すばやくみじたくをしよう

平成27年度6月

給食回数 22 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				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	さけずし みだくさんみそしる がんもどきとたまごこんにやくのもの	○	さけ ぶたにく がんもどき ぎゅうにゅう	はくまい さとう こんにやく ごまあぶら	さやえんどうにんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	1日(月)さけずし 開校記念日のお祝いに、さけずしを用意します。 鮭の桜色と、いんげんの緑色がきれいなお寿司です。	1-1 5-1
2	火	おかずパン(ピザ) スープに やさしいソテー びわ	○	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ウィンナー とりにく	こむぎこ さとう バター あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゃべつ にんじん セロリ にんにく コーン いんげん びわ		
3	水	いためうどん くるまぶのたまごとじ やさしいソテー ミニトマト	○	ぶたにく ちくわ とりにく たまご いか ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ふ あぶら さとう	にんじん もやし にら しょうが にんにく たまねぎ こまつな きゃべつ しめじ ミニトマト	2日(火)おかず パン(ピザ) 給食室手作りの ピザパンです。	1-2 5-2
4	木	ごはん みそしる さばのからあげケチャップソースがけ きりぼしだいこんとぶたにくのもの	○	あぶらあげ さば こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん あぶら さとう こんにやく	きゃべつ こまつな ながねぎ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ずいき たけのこ		
5	金	かじょうどうふどん たまごトマトのスープ もやしのいためもの	○	ぶたにく なまあげ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが ながねぎ トマト マッシュルーム セロリ もやし こまつな		4-1 2-2
8	月	あげパン イタリアンスープ タンドリーチキン やさいソテー	○	ベーコン とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな マッシュルーム セロリ にんにく しょうが		
9	火	ひじきごはん わふうスープ ししゃものパンこやき なまあげのいためもの	○	あぶらあげ ひじき ベーコン ししゃも なまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごま じゃがいも マヨネーズ パンこ ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな パセリ たけのこ ながねぎ	16日(火)保護者 試食会 保護者試食会があります。地元精肉 店に協力していた だいて作る鶏 チャーシューは、大 人気のメニューで す。ぜひご参加くだ さい。	4-2 3-1
10	水	なすのスパゲティミートソース パンキンボール ポイルやさしい わふうドレッシング	○	ぶたにく だいず スキムミルク クリームチーズ コンデンスミルク ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう コーンフレーク こんにやく	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ なす トマト かぼちゃ きゃべつ もやし きゅうり		
11	木	ごはん みそしる ぎせいでんぶ ぶたにくにのらいためもの まめじこ ヨーグルト	○	もずく たまご とうふ ひじき ぶたにく だいず ヨーグルト	しちぶまい ふ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	ながねぎ にんじん もやし きゃべつ にら たまねぎ しょうが にんにく	29日(月)むしと うもろこし 市内でとれたとう もろこしが給食に 出ます！ 2年生が皮むきを してくれます♪	1-3 6-1
12	金	キムチチャーハン わかめスープ いかのユリソソースがけ むかごこんにやくのいためもの	○	ぶたにく わかめ とりにく いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう むかごこんにやく	はくさいキムチにんじん にら ながねぎ たけのこ しょうが こまつな ごぼう		
15	月	ウィンナーパン なつやさしいミネストローネスープ やさしいソテー	○	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ベーコン	こむぎこ さとう バター マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら	たまねぎ きゃべつ スズキーニ セロリ にんにく トマト もやし にんじん こまつな		2-1 3-2
16	火	タンメン とりチャーシュー ゴーヤチャンプルー ミニトマト	○	かまぼこ ぶたにく とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	もやし たけのこ こまつな きゃべつ にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく にがり ミニトマト		
17	水	ごはん みそしる さけのうめこさん ごもくうまに	○	とうふ わかめ さけ チーズ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム うめ パセリ ごぼう れんこん こまつな	市内産野菜がた くさん給食に登 場します！ 市内産の夏野菜が たくさん給食にでま す。 きゅうりやなす、ト マトなど、とれたた ての食材の味を活か した給食作りをして いきます。	1-3 6-1
18	木	ごはん やさいスープ わふうハンバーグ なすのみそいため	○	ぶたにく おから ひじき スキムミルク たまご なまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら パンこ さとう ごまあぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ いんげん セロリ にんにく だいこん しょうが なす ピーマン		
19	金	なつやさしいのポークストロガノフ ポイルやさしい わふうドレッシング みしようかん	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら こむぎこ なまクリーム こんにやく	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ アスパラ コーン トマト きゃべつ もやし こまつな みしようかん	2-1 3-2	
22	月	パン とりのからあげ ラタトゥイユ マカロニソテー	○	とりにく ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ でんぶん あぶら オリーブあぶら マカロニ	しょうが にんにく かぼちゃ ピーマン なす たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム こまつな		
23	火	マーボーなすどん とうがんのスープ はるさめソテー	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	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 にんにく しょうが おくら とうがん こまつな もやし	市内産の夏野菜が たくさん給食にでま す。 きゅうりやなす、ト マトなど、とれたた ての食材の味を活か した給食作りをして いきます。	1-3 6-1
24	水	ごまだれひやしうどん さかさまぼこのぼんこやき あぶらあげとやさしいいためもの	○	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま ごまペースト マヨネーズ パンこ	もやし こまつな にんじん ながねぎ にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ		
25	木	ごはん みそしる あじのなんばんづけ やさいソテー	○	わかめ あじ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも でんぶん あぶら さとう	たまねぎ ながねぎ きゃべつ もやし コーン にんじん こまつな	2-1 3-2	
26	金	キーマカレー なつやさしいのゴロゴログリル メロン	○	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	はくまい むぎ あぶら さとう バター	ほしぶどう たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご トマト マンゴー チャツネ かぼちゃ なす スズキーニ メロン		
29	月	パン にんじんとりんごのジャム スープにとうふのグラタン むしとうもろこし	○	ぶたにく ベーコン とうふ とりにく ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター なまクリーム	にんじん りんご ジュース レモン たまねぎ きゃべつ マッシュルーム セロリ にんにく パセリ とうもろこし	2-1 3-2	
30	火	カラフルとりどん ちゅうかスープ きゅうりのかわりづけ	○	とりにく たまご だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	たまねぎ こまつな にんじん もやし たけのこ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり		

月平均栄養価 エネルギー 629kcal たんぱく質 27.0g 脂肪 23.0g

献立は都合により変更される事もあります。