



# 6月予定献立表

平成27年度

今月のめあて てをきれいにあらおう

給食回数 22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)		
1	月	きびごはん とりごぼうじる さわらのごみそやき はるさめソテー	ヨ	とりにく あぶらあげ さわら みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト	七分米 もちきび あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	ほんしめじ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな もやし	2日かみかみやさい 菌ごたえのあるスル メイカを加えた温野 菜です。よく噛んで味 わいながら食べま しょう。 	
2	火	タコライス さっぱりスープ かみかみやさい	○	ぶたにく だいた チーズ ベーコン こんぶ いか ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ピーマン レモン汁 ホールトマト キャベツ にんじん セロリー ごぼう れんこん こまつな		
3	水	まるパン おからハンバーグ ポイルキャベツ ポテリヨネーズ ミニトマト	○	ぶたにく おから だいた たまご ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	パン パンこ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ミントマト		
4	木	うめぼしとジャコのごはん みそしる ししゃものなんぼんづけ だいこんととりにくのにも	○	こんぶ ちりめんじゃこ みそ ぶたにく なまあげ わかめ ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こんにやく でんぶん あぶら さとう	うめぼし きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう		
5	金	ハヤシライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ さいいんげん 甘夏みかん		
8	月	ごはん みそしる ちくわのいそべあげ ちくげんに	ヨ	あぶらあげ みそ こんぶ ちくわ あおりの たまご とりにく ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう	キャベツ オクラ こまつな にんじん たけのこ れんこん ごぼう ほしいたけ		12日モロヘイヤ のスープ 夏の野菜の一つ です。腸の働きを 良くする食物繊維 を多く含みます。 汗で失った塩分も ほどよく補えます。
9	火	ひやしごもくうどん ささみのパンこやき きやべつのごまずに くだもの	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく ひじき ぎゅうにゅう	うどん さとう マヨネーズ パンこ あぶら ごま	きゅうり もやし にんじん キャベツ 甘夏みかん		
10	水	くろしよくパン かぼちゃグラタン ビーンズスープ もやしのカレーソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう チーズ 生クリーム ベーコン しろいんげんまめ ハム	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 もやし には		
11	木	たまごチャーハン やさいスープ はっぽうさい ミントマト	○	やきぶた たまご ぶたにく いか 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 もやし たまねぎ はくさい たけのこ ピーマン ミントマト		
12	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	○	いわし たまご こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ 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		
15	月	あわごはん けんちんじる とりにくのあまからやき ひじきのにも	○	ぶたにく とうふ とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	にんじん ながねぎ キャベツ もやし		
16	火	スパゲッティホワイトソース こまつなのコーンいため くだもの	○	とりにく ぎゅうにゅう 生クリーム	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター オリーブあぶら	もやし たまねぎ にんじん ホールコーン カラーピーマン こまつな 甘夏みかん		
17	水	しよくパン ABCスープ ぶたにくのこみりべールふう きやべつとツナのソテー	○	ぶたにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	あぶら パター さとう ごま アルファベットパスタ ごまあぶら	たまねぎ ピーマン マッシュルーム ホールトマト にんじん キャベツ こまつな ホールコーン		
18	木	ピラフ たまごとあおなのスープ ポイルウインナー じゃがいものソテー	○	ぶたにく たまご とりにく ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな ピーマン		
19	金	なつやすみのカレーライス まめじゃこ くだもの	○	ぶたにく こんぶ だいた かえりにほし ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん ピーマン なす トマト 清見オレンジ		
22	月	むぎごはん おからひじきふりかけ みそしる ぶたにくのしょうがやき かまぼことピーマンのソテー	○	おから ちりめんじゃこ ひじき 青のり かつおぶし わかめ なまあげ みそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ ピーマン		
23	火	まめまめごはん こまつなのスープ しおにどうぶ くだもの	○	だいた ベーコン わかめ こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら じゃがいも さとう	ホールコーン たまねぎ こまつな キャベツ ながねぎ には にんじん にんにく 甘夏みかん		
24	水	しよくパン チキンカツ ポイルキャベツ えびととうがんのスープ ゆでとうもろこし	○	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 こまつな ながねぎ にんじん とうがん とうもろこし		
25	木	やきそばチンジャオオロス わかめスープ こんにやくのごまに	○	ぶたにく わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ	地場野菜も積極 的に給食に取り 入れています。 	
26	金	マーボーどうぶどん ポイルやさい くだもの	○	とうふ ぶたにく みそ だいた ぎゅうにゅう	七分米 もちきび ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ キャベツ こまつな もやし 清見オレンジ		
29	月	きびごはん ワンタンスープ とりにくのねぎみそやき ゴーヤチャンプルー	○	ベーコン こんぶ とりにく とうふ ぶたにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さとう ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら ごま	にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ にながり		
30	火	ツナライス わかめとなまあげのスープ いかのごまがらめ えだまめのしおゆで	○	ツナ ベーコン わかめ なまあげ こんぶ いか ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな えだまめ		

今月の平均(中学年)

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。

エネルギー たんぱく質 脂質  
620Kcal 26.3g 21.2g