

# 6月 予定献立表

平成27年度

給食回数 22 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
1(月)	○	ドライカレーライス じゃが芋のチーズ焼き キャベツの黒こしょうソテー	豚肉 チーズ ウィナー 牛乳	七分米 油 小麦粉 じゃが芋 バター オリーブ油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく キャベツ ホールコーン	<p><b>歯の健康について考えよう</b> 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、カルシウムの多いスキムミルクや豆類、小魚を多く取り入れています。</p> 
2(火)	○	テーブルロール コーンポタージュスープ 豚肉のパン粉焼き マカロニと野菜のソテー	牛乳 スキムミルク 生クリーム かつお節 豚肉 たまご チーズ ベーコン	テーブルロール 油 小麦粉 バター パン粉 マカロニ	うらごしコーン缶 玉ねぎ セロリー パセリ キャベツ 小松菜 人参	
3(水)	ヨ	いわしの蒲焼き丼 味噌汁 おから煮 きゅうりの変わり漬け	いわし わかめ 生揚げ 味噌 昆布 かつお節 おから 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	七分米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ きゅうり	
4(木)	○	ジャージャー麺 キャベツの中華スープ 美生柑	豚肉 大豆 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ 人参 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし 小松菜 美生柑	
5(金)	○	ご飯 わかめスープ 高野豆腐の甘酢炒め なすの味噌炒め	わかめ 豆腐 昆布 かつお節 高野豆腐 鶏肉 生揚げ 豚肉 味噌 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	長ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん たけのこ 生姜 なす ピーマン	
8(月)	○	えびチャーハン ワンタンスープ 豆腐入り肉団子 ミントマト	えび 鶏肉 昆布 かつお節 豆腐 豚肉 たまご スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 ワンタンの皮 油 パン粉 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ 長ねぎ グリーンピース もやし 白菜 生姜 干しいたけ ミントマト	
9(火)	○	コッペパン チリコンカン 野菜のスープ煮 アスパラとベーコンのソテー 美生柑	金時豆 豚肉 ウィナー かつお節 昆布 ベーコン 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト缶 人参 キャベツ セロリー グリーンアスパラ ホールコーン 美生柑	
10(水)	ヨ	新生姜ご飯 清汁 鶏の梅風味焼き 肉じゃが	油揚げ 昆布 豆腐 わかめ かつお節 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	七分米 ごま 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油	新生姜 長ねぎ 小松菜 梅干し 玉ねぎ 人参 さやいんげん	
11(木)	○	ごま汁うどん ささみの磯辺揚げ 厚揚げと玉こんの煮物	豚肉 昆布 かつお節 鶏肉 たまご 青のり 生揚げ 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 こんにゃく	もやし 長ねぎ 人参 にんにく	
12(金)	○	ご飯 かきたま汁 あじフライ ひじき煮	たまご 鶏肉 かつお節 昆布 あじ ひじき 油揚げ 牛乳	七分米 片栗粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖	長ねぎ ほうれん草 人参 さやいんげん	
15(月)	○	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 豆腐 昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 油	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ メロン	
16(火)	○	丸パン トマトと野菜のスープ 豆腐のハンバーグ じゃが芋と野菜の炒め物	ベーコン 白いんげん豆 かつお節 豆腐 豚肉 たまご スキムミルク 牛乳	丸パン 油 パン粉 じゃが芋	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 セロリー にんにく ピーマン さやいんげん	
17(水)	○	鶏ごぼうごはん 味噌汁 さけのうめこさん 野菜炒め	鶏肉 油揚げ 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 牛乳 スキムミルク チーズ	七分米 油 砂糖 マヨネーズ	人参 ごぼう 切り干し大根 小松菜 梅干し パセリ 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ もやし	
18(木)	○	なすのミートソーススパゲッティ いんげんソテー きなこトースト	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 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 ホールトマト缶 さやいんげん もやし 生姜	
19(金)	○	ごはん いら玉汁 白身魚のチリソースがけ 豚肉とピーマンの黒こしょう炒め びわ	たまご 豆腐 かつお節 昆布 メルルーサ 豚肉 牛乳	七分米 片栗粉 ごま油 小麦粉 油 砂糖	長ねぎ いら にんにく 生姜 ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ びわ	
22(月)	○	鶏飯 ししやもの南蛮漬け かぼちゃのホカホカ煮	たまご スキムミルク 鶏がら のり ししやも 牛乳	七分米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	人参 干しいたけ つぼ漬け 小ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ	
23(火)	○	食パン 手作りトマトジャム イタリアンスープ こふき芋 ほうれん草とチーズの卵焼き	白いんげん豆 ベーコン かつお節 たまご 牛乳 スキムミルク 鶏肉 チーズ	食パン 砂糖 マカロニ 油 バター じゃが芋 オリーブ油	トマト レモン 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく うらごしコーン缶 しめじ ほうれん草 パセリ	
24(水)	○	ごはん ふりかけ 冬瓜と豆腐のスープ ジャンボ焼売 野菜のごま酢炒め	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豆腐 昆布 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 砂糖 ごま ごま油 焼売の皮 片栗粉 油	冬瓜 チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 もやし 人参 キャベツ	
25(木)	○	うどん 天ぷら 小玉すいか	豚肉 かつお節 いか たまご 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜 すいか	
26(金)	○	ごはん 実だくさん汁 まめっこつくね じゃが芋の炒め物	豚肉 昆布 かつお節 鶏肉 大豆 味噌 スキムミルク 牛乳	七分米 こんにゃく マヨネーズ 片栗粉 油 じゃが芋	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン	
29(月)	○	四川豆腐丼 スランラータン キャベツのからしソテー パイナップル	豆腐 豚肉 昆布 かつお節 鶏肉 たまご ハム 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ラー油	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 いら 生姜 もやし チンゲン菜 キャベツ レモン パイナップル	
30(火)	○	カレーピラフ ミネストローネスープ 鶏肉のオーロラソース ポイル野菜	ウィナー 白いんげん豆 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	七分米 バター 油 パスタ マヨネーズ こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト缶 トマトジュース もやし 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 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 851kcal たんぱく質 37.1g 脂肪 26.0g

**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、夏野菜がたくさん出来てきます。トマト、きゅうり、とうもろこし、なす、ピーマンなど新鮮な夏野菜を給食にもたくさん使用する予定です。



**17日(水)さけのうめこさん**  
鮭に梅干しとマヨネーズで味付けしたソースと野菜、チーズをのせてオープンで焼きます。

**22日(月)鶏飯(けいはん)**  
ご飯に炒り卵や鶏肉、椎茸、人参などを煮た具をのせ、鶏スープをかけて食べます。鹿児島県奄美地方の郷土料理です。

**23日(火)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てジャムにします。

**24日(水)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。今回は大豆入りです。