



# 6月予定献立表

(今月のめあて)


## しょくじのマナーをまもろう!

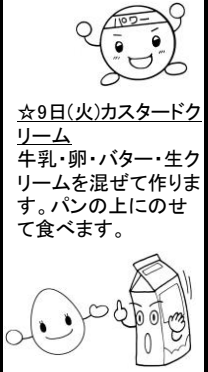


平成27年度6月

給食回数 22 回

武蔵野市立椋野小学校

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)	
1 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 こんぶ 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 しろいりごま	にんじん たまねぎ しょうが もやし いんげん	 <p>☆4日(木)きなこラスク 良質なたんぱく質が 豊富な黄粉を、フラン スパンの上のせて 焼きます。</p>
2 火	チリライス ポイルやさい 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 パター あぶら さとう	パセリ たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム トマトジュース キャベツ ピーマン かんきつるい	
3 水	ごはん ふりかけ とんじる さわらのさいきょうやき あげボールのもの	○	かえりにほし かつおぶし あおのり ぶたにく とうふ さわら あげボール ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう しろいりごま 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	
4 木	えびとマトのクリームパスタ コンソテー きなこラスク	○	えび ツナ ベーコン 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 パター さとう フランスパン グラニューとう	たまねぎ にんにく ホールトマト コーン ほうれんそう にんじん	
5 金	むぎごはん いわしのかばやきどん もずくのすましじる やさいのおかかいため	○	いわし もずく たまご とりにく うすげすり ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう いとこんにやく ごまあぶら しろいりごま	しょうが もやし ほししいたけ ながねぎ にんじん れんこん いんげん	
8 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 ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	キムチ にんじん ピーマン ながねぎ たけのこ しょうが かんきつるい	
9 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 なまくりむ 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 パター じゃがいも あぶら しろいりごま	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ コーン ピーマン グリーンアスパラ もやし セロリ	
10 水	ごはん つくねのてりやきソース かぼちゃのあまに ひじきに	○	とりにく とうふ だいず スキムミルク たまご ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう ぼんこ あぶら	ながねぎ しょうが かぼちゃ にんじん こまつな	
11 木	ながさきチャンポン きりほしたいんに しろインゲンまめのふわふわパンケ ーキ	○	ぶたにく いか えび とりがら あつけずりぶし こんぶ あぶらあげ しろいんげんまめ ベーコン 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 パター こむぎこ	たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが きりほしたいん いんげん たまねぎ	
12 金	タコライス にんじんしりしり じゃがいもカレーに	○	ぶたにく だいず チーズ ツナ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく ホールマト レモン キャベツ にんじん もやし	
15 月	コーンライスえびホワイトソースかけ ポイルやさい アンデスメロン	○	えび とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	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 セロリ にんじん キャベツ きゅうり メロン	
16 火	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 しろいんげんまめ ひじき ぎゅうにゅう ハム	くろねじりパン じゃがいも あぶら パター	たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン セロリ にんにく ホールマト トマトジュース にんじん きピーマン もやし	
17 水	ごはん のりのつくだに かきたまじる ぶたにくのやさいまき はるさめもやしのピリからいため	○	のり たまご とうふ とりにく あつけずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	ながねぎ こまつな グリーンアスパラ もやし いら にんじん にんにく しょうが	
18 木	にくみそチャーチャーめん ゴーヤチャンプル とうもろこし	○	ぶたにく だいず とりがら 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 あぶら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にがうり とうもろこし	
19 金	さんしょくごはん さつまあげとひじきのいために すましじる かんきつるい	○	こんぶ ぶたにく たまご とうふ ひじき あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう しろいりごま あぶら	しょうが いんげん にんじん こまつな かんきつるい	
22 月	ごはん きゅうりのかわりづけ さけのさざれやき とりにくとやさいのにももの	○	さけ とりにく あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら マヨネーズ ぼんこ 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 こまつな	
23 火	セルフサンド(カレーミート) やさいスープ さんしょくに フルーツヨーグルトかけ	○	ぶたにく だいず ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッパン 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 こまつな コーン フルーツミックス	
24 水	ちゅうかどん もやしのナムル えだまめ	○	ぶたにく えび うずらのたまご とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しろいりごま	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほんしめじ ピーマン きくらげ にんにく しょうが もやし ほうれんそう えだまめ	
25 木	にくもりうどん てんぷら(くろはんべん) ポイルやさい さくらんぼ	○	ぶたにく あつけずりぶし くろはんべん たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん さくらんぼ	
26 金	わかめごはん わふうスープ コロツケ やさいソテー	○	わかめ とりにく とうふ こんぶ ぶたにく しろいんげんまめ ひじき たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ぼんこ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ズッキーニ コーン	
29 月	にんにくライス さかなのカレーマリネ 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 パター あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんにく にんじん パセリ たまねぎ ピーマン グリーンアスパラ もやし しょうが かんきつるい	
30 火	むぎごはん けんちんじる やきにく ベジダブルソテー	○	こんぶ とりにく とうふ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう しろいりごま しろすりゴマ じゃがいも バター	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが コーン パセリ	



献立は都合により変更される事もあります。

○・・・牛乳

今月の平均栄養価

エネルギー 620kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20g