



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28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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1 水	あわごはん キャベツのスープ とうふいりハンバーグ セロリのきんぴら	○	ホーケーゼン とうふ たまご ぶたひきにく スキムミルク ぎゅうにゅう ぶたかたにく	七分米 もちあわ ほうさめ あぶら なまパンこ ごまあぶら さとう いたこんにくやく しるすりゴマ	キャベツ にら にんじん たまねぎ ビーマン セロリー れんこん	<p>6月4日は虫歯予防デー 6月4日を「む・し」とめることから始まったもので、6月4日から10日までの1週間を「歯と口の健康週間」としています。カルシウムの多い食品やかみごたえのある食品を食べて虫歯にならない強い歯を作りましょう。</p>
2 木	そぼろずし みだくさんじる にびたし びわ	○	とりひきにく むしかまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	白米 さとう あぶら ごまあぶら しろごま さとも いたこんにくやく	こまつな にんじん かんびょう ながねぎ キャベツ ほうれんそう びわ	
3 金	チリライス ポイルやさい ABCやさいスープ かわちばんかん	○	ぶたひきにく きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶぶぎ パター ちゅうりきこ さとう アルファベットパスタ	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト キャベツ こまつな にんじん ホールコーン ほうれんそう	
6 月	ふりかけごはん かくしこうやどふ いかのあまからやき きりほしだいこんのみそしる	ヨーグルト	ちりめんじゃこ いたけずり あおのり なまわかめ いか こうやどふ、ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ あぶら しろごま さとう でんぶん	にんじん きりほしだいこん ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこみずに ビーマン ほししいたけ にんにく	
7 火	しょうゆラーメン チャーシュー にたまご やさいみそいため おうとうヨーグルトかけ	○	ぶたももにく たまご ぶたかたひきにく むとろヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん	ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ チンゲンツアイ たまねぎ にら おうとうかん	
8 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 プチトマト	○	たまご ぶたかたにきにく とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	きょうりきこ パター さとう あぶら ちゅうりきこ じゃがいも なまクリーム ひもかわこんにくやく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ こまつな プチトマト	
9 木	ひじきごはん みそしる いわしのうめに キャベツといりたまごのいためもの	○	ひじき あぶらあげ なまわかめ とうふ、まいわし たまご ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん かんびょう ほうれんそう しょうが うめほし キャベツ チンゲンツアイ ほんしめじ	
10 金	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 さくらんぼ	○	ぶたかたにく だいず とうふ とりひきにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ワンタンのかわ なまパンこ ちゅうりきこ さとう	ながねぎ ビーマン にんじん キムチはくさいつけ もやし ほうれんそう ほうさいい しょうが さくらんぼ	
13 月	くるまいごはん ニラたまじる 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 だいず ぶたかたひきにく ヨーグルト	七分米 もちごめ くるまい くろごま でんぶん じゃがいも ごまあぶら しろごま さとう	ながねぎ にら かんびょう しょうが ビーマン にんじん なす たまねぎ にんにく	
14 火	いためやきそば おこのみやき とうふとにらのスープ かわちばんかん	○	ぶたかたにく たまご とうふ いか 干しえび あおのり いたけずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ちゅうりきこ マヨネーズ あぶら ほうさめ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこみずに にら にんにく しょうが ながねぎ かんびょう	
15 水	バターライス ポークストロガノフ ボルシチ ザワークラウト メロン	○	ぶたももにく フランクフルト プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 パター ちゅうりきこ なまクリーム あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー にんにく しょうが ホールトマト アンデスメロン	
16 木	チキンカレーライス ポイルやさい すいか	○	とりにく なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう パター あぶら じゃがいも ちゅうりきこ ひもかわこんにく びんドレス	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが ビーマン りんご もやし こまつな すいか	
17 金	ごはん かぼちゃのコロッケ きゃべつツテ なつやさいのトマトスープに	○	ぶたひきにく 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 ちゅうりきこ なまパンこ ごまあぶら じゃがいも さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンアスパラ なす トマト ビーマン ホールトマト ホールコーン トマトジュース	
20 月	きびごはん じゃこピーマン ぎせいどうふ きりほしだいこんに すまじる	ヨーグルト	ちりめんじゃこ とりにく とうふ たまご あぶらあげ なまわかめ ヨーグルト	七分米 もちきび あぶら しろごま さとう	ビーマン たまねぎ にんじん きりほしだいこん かんびょう たけのこ	
21 火	だいずいんくみそうどん ちゅうかスープ ししやもごまあげ さくらんぼ	○	ぶたひきにく だいず とうふ ぶたかたにく ししやも たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん しょうが ほししいたけ たけのこ しろごま	もやし きゅうり ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ ほうさいい さくらんぼ	
22 水	チーズロールパン トマトとたまごのスープ とりてばカレーに ジャーマンポテト	○	たまご ぼうチーズ とりてばもと ベーコン ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう パター でんぶん じゃがいも	トマト ほうれんそう セロリー しょうが たまねぎ にんじん パセリ	
23 木	かやくごはん もずくスープ かじきのねぎみそやき おんやさい	○	あぶらあげ とりにく めかじき ちりめんじゃこ おきなわもずく ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごまあぶら しろごま あぶら	ほししいたけ にんじん にんにく ながねぎ キャベツ もやし こまつな れんこん かんびょう しょうが	
24 金	ビビンバ わかめスープ じゃがいもとピーマンのごまいため	○	ぶたひきにく なまわかめ むしかまぼこ ポークハム ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら しろごま ごまあぶら じゃがいも しろすりゴマ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん ほししいたけ たけのこもやし ビーマン	
27 月	ごもくチャーハン スーラータン チンジャオロース メロン	○	やきぶた むしかまぼこ ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	七分米 あぶら でんぶん さとう	ながねぎ ビーマン にんじん しょうが ホールコーン にんにく 玉ねぎ ほうさいい たけのこ ほししいたけ メロン	
28 火	いわしのかばやきどん とうがのみそしる とうもろこし きゅうりのかわりづけ	○	まいわし むしかまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが とうがん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ きゅうり とうもろこし	
29 水	スパゲティーポークチャップ ポイルやさいフレンチドレッシング すいか	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ちゅうりきこ バター さとう ひもかわこんにく く オリーブゆ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマト キャベツ こまつな ホールコーン レモン すいか	
30 木	ぎつこくごはん みそしる とりばいにくやき にくじゃがに	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 十五こくまい さとう じゃがいも いたこんにく あぶら	うめほし ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん にら	



野外給食

献立

カレーパン

鶏のから揚げ

ポイル野菜

プチトマト・メロン

パック牛乳

14日(火) 2, 4年生

16日(木) 3, 5年生

27日(月) 1, 6年生

15日(水)

世界の給食...ロシア
ボルシチはウクライナの郷土料理ですが、ロシア全土で食べられています。

ストロガノフは本来ビーフですが、給食ではポークを使います。玉ねぎのうまみとサワークリームが混ざり合ったシンプルな料理ですが、濃厚な味です。

28(火) とうもろこし

市内の農家坂本さんの畑から朝とつたものが届く予定です。

とれたて、むきたて、蒸たてのとうもろこしの味は格別です。



月平均栄養価

エネルギー

636kcal

たんぱく質

27.4g

脂質

21.0g

献立は都合により変更される事もあります