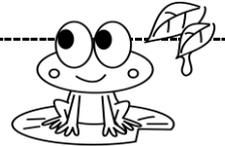


6月予定献立表



《今月のめあて》

すばやくみじたくをしよう！

平成28年度

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)	体の調子をとのえる(みどり)		
1 水	たきこみちらしすし すましじる ちくげんに	○	こんぶ あぶらあげ なまわかめ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう おふ	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん いんげん ながねぎ ほうれんそう たけのこ だいこん	1日(月) 炊き込みちらし寿司 開校記念日をお祝い してらし寿司の登 場です！	
2 木	にこみうどん インドサモサ やさしいソテー きよみオレンジ	○	あぶらあげ とりにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	ぎゅうぎのかわ じゃがいも バター あぶら	だいこん にんじん ながねぎ はくさい こまつな たまねぎ キャベツ コーン くだもの		
3 金	ごはん みだくさんじる メルルーサのあまずあんかけ ひじきに	○	なまあげ メルルーサ たまご ひじき とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにやく ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう	にんじん ながねぎ だいこん こまつな いんげん		
6 月	てづくりピザパン ポトフ やさしいソテー	○	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ぶたにく いか	こむぎこ さとう バター あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ セロリ にんにく しめじ ピーマン	6日(月) 手作りピザパン 給食室で2回発酵さ せた手作りパンで す。	1-1 6-2
7 火	ゆかりごはん みそしる つくねやきおろしソース しのだに	○	こんぶ なまわかめ なまあげ とりにく いか すりみ ひじき スキムミルク たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら なまパン じゃがいも しらたき さとう	ゆかりこ えのきたけ ながねぎ しょうが だいこん ほししいたけ たまねぎ にんじん いんげん		2-2 5-1
8 水	いためやきそば がんとどきとたまごこんにやくのもの きゅうりのかわりづけ みしょうかん	○	ぶたにく がんとどき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん くだもの キャベツ たら たけのこ しょうが にんにく こまつな きゅうり もやし		
9 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 きりほしだいこんとぶたにくのもの	○	あぶらあげ さば 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	キャベツ こまつな ながねぎ きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ずいき たけのこ		
10 金	キーマカレー なつやさ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 かぼちゃ にんにく しょうが にんじん りん ご ホールトマト チャツネ セロリ なす ズッキーニ くだもの		
13 月	パン にんじんとりんのジャム ウィンナーポトフ とうふのグラタン	○	ウィンナー 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 キャベツ アスパラ セロリ にんにく マッシュルーム パセリ	★今月の栄養価★ エネルギー 611kcal たんぱく質 26.9g 脂 肪 20.8g	
14 火	なつやさ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 きよみオレンジ	○	ぶたにく きんときまめ 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	にんじん たまねぎ コーン トマト マッシュルーム セロリ アスパラ マトジュース キャベツ もやし くだもの		
15 水	ごまだれひやしうどん てんぷら(ささみ・なす) アスパラソテー	○	ぶたにく けずりぶし とりにく たまご ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら ごま ごまペースト こむぎこ あぶら バター	もやし こまつな にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ アスパラ たまねぎ コーン なす		
16 木	キムチチャーハン わかめスープ いかにのユリソンスがけ こんにやくのいためもの	○	ぶたにく なまわかめ とうふ いか ひじき 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 たら ながねぎ にんにく しょうが こまつな ごぼう		
17 金	ひじきごはん みそしる ししゃものいそべあげ アスパラとぶたにくのいためもの ヨーグルト	○	こんぶ あぶらあげ ひじき とりにく ししゃも あおのり たまご ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな えのきたけ アスパラ もやし しょうが		2-1 5-2
20 月	てづくりウィンナーパン ポルシチ やさしいソテー	○	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ぶたにく いか	こむぎこ さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ピート マッシュルーム にんにく もやし ピーマン	20日(月) 手作りウィンナー パン 給食室で2回発酵さ せた手作りパンで す。	
21 火	ごはん みそしる さけのうめこさん ごもくうまに	○	なまあげ なまわかめ 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	キャベツ ながねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ねぎらめ ごぼう れんこん こまつな		
22 水	マーボーなすどん とうがんのスープ あっさりやさしい	○	ぶたにく とりにく たまご 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 たら 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 トマト とうがん もやし キャベツ こまつな	22日(水) 保護者試食会 季節の夏野菜を使っ たメニューです。ぜ ひ、ご参加ください。	
23 木	タンめん とりチャーシュー ゴーヤーチャンブルー 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 キャベツ にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく にがうり ミニトマト		
24 金	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 ドライパンこ さとう ごまあぶら	キャベツ 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		
27 月	はちみつレモントースト なつやさいのミネストローネスープ ポイルウィンナー むしとうもろこし	○	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	パン バター さとう はちみつ マカロニ じゃがいも あぶら	レモン たまねぎ キャベツ トマト ズッキーニ セロリ にんにく トマトジュース とうもろこし	27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。	3-2 4-1
28 火	ごはん みそしる あじのなんばんづけ ぶたにくとにらいため	○	ぶたにく あじ ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん かんぴょう ながねぎ こまつな もやし キャベツ たら たまねぎ しょうが にんにく	3-1 4-2	
29 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 だいたい ぎゅうにゅう クリームチーズ スキムミルク コンデンスミルク かいそうミックス	スパゲッティ 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 なす しょうが セロリ ホールマト かぼちゃ キャベツ こまつな にんにく もやし		
30 木	さんしょくごはん みそしる わふうピクルス	○	ぶたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう あぶら	こまつな キャベツ えのきたけ ながねぎ きゅうり だいこん にんじん しょうが		1-2 6-1

献立は都合により変更される事もあります。