



6月予定献立表

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	水	やきそばごもくあんかけ きりぼしだいこんのナムル しろいんげんに	○	ぶたにく えび かまぼこ とりがら ハム しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ きゅうり たけのこ チンゲンツアイ きりぼしだいこん ホールコーン	3日(金)かみかみや さい 虫歯予防デー菌ごた 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	木	とりごもくごはん やさいスープ じゃがいものきんぴら くだもの	○	ひじき とりにく あぶらあげ こんぶ ちりめんじゃこ やきちくわ やきぶた ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう ほんしめじ ながねぎ だいこん こまつな みしょうかん	
3	金	きびごはん ふりかけ みそしる ジャンボしゅうまい かみかみやさい	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ みそ こんぶ ぶたにく いか ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さとう ごま あぶら しゅうまいのか わ でんぶん ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん こまつな	
6	月	しじゅうし もずくスープ ゴーヤチャンプルー くだもの	○	ぶたにく あぶらあげ こんぶ もずく とうふ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうが ながねぎ にんじん にがり たまねぎ みしょうかん	6日(月)しじゅうし
7	火	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ささみのてんぷら	○	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	豚肉と切り昆布の入っ た沖縄県の炊き込み ご飯です。
8	水	コッペパン てづくりいちごジャム しんじゃがスープに チリコンカン くだもの	○	ぶたにく とりがら きんとまきめ ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも あぶら	いちご レモン トマト たまねぎ にんじん キャベツ セロリー さやいんげん マッシュルーム ホールトマト みしょうかん	
9	木	ごはん みそしる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんに	○	こうやどうふ みそ こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも さとう あぶら	にんじん ごぼう きりぼしだいこん こまつな	
10	金	マーボーどうふどん ポイルやさい ミニトマト	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ 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 ほししいたけ もやし こまつな ミニトマト	
13	月	むぎごはん てっかみそ すまじる いかのからあげねぎソース にびたし	ヨ	だいたい みそ とうふ わかめ こんぶ いか かつおぶし ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ さとう ごま でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ こまつな	13日(月)鉄火みそ
14	火	たまごチャーハン はるさめスープ ホイコーロー くだもの	○	やきぶた たまご なまあげ とりがら ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ながねぎ にんじん こまつな えのきたけ キャベツ ほししいたけ メロン	甘目に練り上げたみ そに炒り大豆が入った 手作りの味噌で、ご飯 が進む味です。
15	水	はいがまるパン おからチーズハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネスープ ミニトマト	○	ぶたにく チーズ おから ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	パン あぶら ペンネパスタ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム セロリー ミニトマト	
16	木	カレーチキンピラフ コンスープ しろみぎかなのうまに くだもの	○	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム メルルーサ あげボール	七分米 あぶら でんぶん オリーブあぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん うらごしコーン セロリー キャベツ たけのこ ピーマン ほししいたけ みしょうかん	
17	金	タコライス ビーフンスープ こんにやくオランダに	○	チーズ ぶたにく だいたい ペーコン こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう ピーフン ごまあぶら ごま	キャベツ ホールトマト レモン たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな	22日(水)新じゃがの こふき芋
20	月	あわごはん みそしる ぶりのてりやき ひじきのあまからいため	ヨ	ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ ぶり ひじき ヨーグルト	七分米 もちあわ さとう あぶら	だいこん こまつな ほんしめじ にんじん ながねぎ キャベツ	市内産の新じゃが芋 が6月頃から出回ります。
21	火	ガーリックライス えびとやさいのスープ タンドリーチキン ミニトマト	○	えび こんぶ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら	にんにく にんじん ながねぎ ホールコーン たけのこ たまねぎ キャベツ こまつな ミニトマト	
22	水	スパゲッティーポークチャップ しんじゃがこふきいも くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ パセリ ホールコーン メロン	
23	木	ごはん みそしる しゃけのフライ しのだに	麦	わかめ みそ こんぶ さけ たまご ぶたにく あぶらあげ	七分米 こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ	
24	金	なつやさいかレーライス ポイルやさい えだまめ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	かぼちゃ さやいんげん たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな ホールコーン えだまめ	24日(金)枝豆 28日(火)とうもろこし
27	月	むぎごはん とんじる いわしのさんがやき おからに	ヨ	ぶたにく とうふ みそ こんぶ いわし おから とりにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ あぶら パンこ でんぶん さとう ごま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう ほししいたけ	夏野菜の登場です。 市内産の枝豆、とうも ろこしを茹でて味わい ます。
28	火	つけめん(わふうかきたまじる) だいこんとほたてのもの とうもろこし	○	ぶたにく たまご こんぶ ほたて ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	キャベツ もやし ながねぎ にんじん たけのこ だいこん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん とうもろこし	
29	水	まるパン スライスチーズ とりのあまからやき ABCスープ キャベツとハムのホワイトソース	○	チーズ とりにく ぶたにく とりがら ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう あぶら でんぶん こむぎこ アルファベットパスタ パター	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム ホールコーン セロリー	
30	木	わかめごはん わふうやさいスープ まつかぜやき だいこんとあぶらあげのもの	○	わかめ なまあげ こんぶ とりにく とうふ ひじき みそ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら でんぶん パンこ さとう ごま あぶら	たけのこ だいこん こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 今日(月)の平均(中学生) エネルギー637kcal たんぱく質26.9g 脂質19.1g

★都合により、材料を変更することがあります。