

6月予定献立表

《今月のめあて》

てをせっけんできれいにあらおう。きれいにふこう。



平成28年度6月

給食回数 22 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				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	水	こんぶごはん チャプスイ さばのからあげ アスパラおんサラダ ヨーグルト	○	とりにく こぶ ぶたにく えび とりがら さば ハム ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ でんぶん	ごぼう にんじん しょうが ほしいたけ はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ ピーマン ながねぎ アスパラ キャベツ	チャプスイは、ごはんにかけて 食べることが多い料理です が、給食ではスープにアレン ジしました。
2	木	きなこトースト カレーシチュー やさしいとこんにゃくのソテー	○	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム やきぶた	パン パター せんとう(洗糖) じゃがいも こむぎこ サラダゆ こんにゃく ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ こまつな コーン しょうが	きな粉は「さといらず」という 種類の大豆のきな粉を使いま す。
3	金	おやこどんぶり もやしのおんやさしい かぼちのそぼろに	○	とりにく たまご さばぶし かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ	たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな もやし キャベツ チンゲンサイ かぼちゃ いんげん しょうが	★今月の栄養価★ エネルギー 620kcal たんぱく質 25.1g 脂 肪 21.5g
6	月	やしきそばチンジャオオ羅斯ー じゃがいものためこ こんにゃくのあえもの	○	ぶたにく とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ でんぶん じゃがいも せんとう こんにゃく	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ たけのこ もやし にんじん いんげん ほうれんそう	
7	火	ごもくごはん もずくみそしる つくねやき キャベツとツナのソテー	○	こんぶ ひじき とりにく あぶらあげ もずく とうふ にぼし たまご スキムミルク ツナ	しちぶ米 サラダゆ せんとう ごまあぶら パンこ ごま	にんじん ほしいたけ ごぼう もやし ながねぎ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ピーマン しょうが	五目ごはんは、じめじめとし た季節でもごはんがすすむメ ニューです。
8	水	セルフサンド(パン・しろみぎかな) ポトフ キャベツソテー	○	メルルーサ たまご ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ サラダゆ じゃがいも	コーン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく セロリ	揚げたての白身魚のフライと キャベツソテーをパンに挟んで 食べます。
9	木	ごましおごはん みだくさんじる ししゃものてんぶら ひじきのいりに ヨーグルト	○	ぶたにく とうふ さばぶし ししゃも あおのり たまご ひじき さつまあげ ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 ごま じゃがいも こんにゃく サラダゆ こむぎこ せんとう	ごぼう にんじん だいこん ほしいたけ こまつな ながねぎ たけのこ	まごは(わ)やさしいメニュー の日です。
10	金	おおむぎカレーライス たくあんいため なつやさしいゴロゴログリル	○	ぶたにく チーズ とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 こむぎこ サラダゆ バター おおむぎ(押麦) ごま	たまねぎ ピーマン にんにく セロリ くだもの かぼちゃ なす ズッキーニ	夏野菜のゴロゴログリルは、 にんにくオイルを野菜にまぶ して、オープンで焼いて作り ます。
13	月	にくもりうどん がんものにも くだもの	○	ぶたにく さばぶし がんもどき ぎゅうにゅう	ごまあぶら せんとう こんにゃく	もやし ながねぎ しょうが だいこん にんじん ほうれんそう こまつな くだもの	肉盛りうどんは、お肉と野菜 がバランスよく食べられるメ ニューです。
14	火	マーボーなすどん きんときまめのあまに きりぼしのおんやさしい	○	ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう ごまあぶら でんぶん ごま	なす たら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが もやし こまつな きりぼしだいこん きゅうり	1年生保護者試食会
15	水	ツナチーズホットサンド カンジャスープ ウインナーおんサラダ	○	ツナ チーズ とりにく とりがら ウインナー ぎゅうにゅう	パン サラダゆ マヨネーズ げん米 じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん セロリ チンゲンサイ こまつな にんにく キャベツ もやし	カンジャスープは米入りの 具だくさんのスープで す。
16	木	タコライス もやしとにらのおんやさしい くだもの	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ バター サラダゆ せんとう ごま ワンドンのかわ ごまあぶら	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ もやし たら くだもの	タコライスはチリソースが効 いた丼ごはんです。
17	金	ごはん ふりかけ ねまがりだけ くるまふのフライ アスパラとウインナーのいためもの くだもの	○	ちりめんじゃこ けずりぶし あおのり たまご とうふ さばのみずに さばぶし ウインナー	しちぶ米 ごま サラダゆ せんとう くるまふ ナンブラー こむぎこ やまといも パンこ	にんじん ねまがりだけ こまつな ながねぎ アスパラ キャベツ コーン くだもの	長野県飯山市立戸狩小学校 との共通献立の日です。根 曲竹を飯山市からいただき ます。
20	月	わふうスバゲティー バイクチーズケーキ さいころおんサラダ	○	ベーコン ぶたにく のり クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ハム ぎゅうにゅう	スバゲティー サラダゆ せんとう こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ にんにく コーン きゅうり	給食室手作りのバイクドチー ズケーキは子供たちに大人 気です。
21	火	ポークビーンズライス ごぼうのゴマすあえ こんにゃくのおかかにか	○	だいたい ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう バター こむぎこ さとう ごま こんにゃく	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく トマト ごぼう きゅうり	ポークビーンズライスは、大豆 をたっぷり使います。大豆 は良質なたんぱく質、カルシ ウムやビタミンB1など、体 に必要な栄養がたくさん含ま れています。
22	水	パン とりのからあげ ラタトゥイユ キャベツソテー	○	とりにく たまご ウインナー だいたい ぎゅうにゅう	パン でんぶん サラダゆ オリーブゆ	かぼちゃ ピーマン なす たまねぎ トマト にんじん にんにく トマト キャベツ	ラタトゥイユは夏野菜をトマ トで煮ます。子供が食べやす い野菜料理です。
23	木	ひじきごはん とうがんのスープ まぐろアンドンまぐろもどき おんやさしいくだもの	○	あぶらあげ ひじき とりにく ぶたにく さばぶし こうやどうふ めかじき	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんじん ごぼう とうが ん こまつな ながねぎ いんげ ん しょうが キャベツ もやし くだもの	5-1だらん給食
24	金	ごはん じゃこピーマン にらたまスープ とりのてりやき なまあげとぶたにくのみそいため くだもの	○	ちりめんじゃこ たまご もずく さばぶし とりにく ぶたにく なまあげ	しちぶ米 サラダゆ ごま せんとう でんぶん ごまあぶら	ピーマン ながねぎ たら キャベツ だいこん にんじん たまねぎ いんげん しょうが くだもの	5-3だらん給食
27	月	ジャージャーめん もやしのあえもの あつあげどうふのもの	○	ぶたにく とりがら さばぶし なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう でんぶん ごま こんにゃく サラダゆ	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり ほうれんそう	★今月の果物★ さくらんぼ・河内晩柑 デコポン・プラム ☆すいか・メロンなど☆
28	火	ゆかりごはん すましじる さけのフライ なつやさしいくみそに ヨーグルト	○	とりにく わかめ とうふ さばぶし さけ たまご ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 ふ サラダゆ こむぎこ パンこ じゃがいも ごまあぶら せんとう でんぶん	ゆかり ながねぎ なす たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく	
29	水	ミートホットサンド カレーミネストローネスープ がんものふくめに	○	ぶたにく ベーコン さばぶし がんもどき ぎゅうにゅう	パン こむぎこ サラダゆ バター せんとう	たまねぎ にんじん パセリ とうがん キャベツ こまつな セロリ にんにく ホールトマト	
30	木	けいはいは いかのさざれやき ひじきのいためもの	○	とりにく とりがら たまご のり こぶ いか ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま マヨネーズ パンこ	ほしいたけ こまつな ながねぎ 生姜 たまねぎ にんじん にんにく	

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。