

6月 予定献立表

平成28年度

給食回数 22 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(水)	○	えびチャーハン ワントンスープ 豆腐ナゲット	えび 鶏肉 豆腐 豚肉 ひじき スキムミルク かつお節 卵 牛乳	七分米 ごま油 ワントンの皮 油 小麦粉	にんじん たけのこ 長ねぎ グリーンピース もやし キャベツ 生姜 玉ねぎ	<p>歯の健康について考えよう 6月4日～10日までの一週間は、歯の健康について考える衛生週間です。給食では、歯を強くするために、カルシウムの多いスキムミルクや豆類、小魚を多く取り入れています。</p>  <p>市内産の夏野菜が給食に出ます！ 6月下旬から9月の中旬位まで、市内の農家の方たちが育ててくださった、夏野菜がたくさん出来てきます。トマト、きゅうり、とうもろこし、なす、ピーマンなど新鮮な夏野菜を給食にもたくさん使用する予定です。</p> 
2(木)	○	サーモンのクリームスパゲティ ポイル野菜 ビーンズグラッセ	鮭 ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム 金時豆 白いんげん豆 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター こんにやく ドレッシング 洗双糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンアスパラ もやし 小松菜	
3(金)	○	麦ご飯 鉄火味噌 実だくさん汁 黒はんぺんのフライ 野菜炒め	炒り大豆 味噌 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 黒はんぺん 卵 牛乳	七分米 米粒麦 洗双糖 白ごま ごま油 小麦粉 パン粉 油	大根 にんじん 長ねぎ 干びょう キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし にんにく	
6(月)	○	タコライス スアンラータン フルーツミックスのヨーグルトかけ	豚肉 チーズ ささ身 卵 昆布 ヨーグルト 牛乳	七分米 油 洗双糖 でん粉 ラー油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ 白菜 チンゲン菜 木くらげ 生姜 ミックスドフルーツ	
7(火)	○	セルフサンド (丸パン 照り焼きチキン) コーンスープ スライスチーズ きゅうり ミニトマト	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク 鶏ガラ 生クリーム 牛乳	パン 洗双糖 でん粉 油 小麦粉 バター	生姜 うらごしコーン缶 玉ねぎ セロリー にんじん キャベツ きゅうり ミニトマト	
8(水)	○	ご飯 わかめスープ いかのさらさ揚げ じゃが芋のそぼろ煮	生わかめ 豆腐 昆布 かつお節 いか 鶏肉 牛乳	七分米 ごま油 白ごま でん粉 油 じゃが芋 洗双糖	長ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ にんじん さやいんげん 生姜	
9(木)	○	ご飯 実だくさん汁 まめっこつくね 煮びたし	豚肉 豆腐 かつお節 鶏肉 大豆 ひじき スキムミルク 油揚げ 牛乳	七分米 ごま油 マヨネーズ 白ごま でん粉 油	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ 干びょう 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
10(金)	○	ジャージャー麺 木くらげの炒め物 果物(柑橘系)	豚肉 大豆 味噌 かつお節 昆布 卵 牛乳	蒸し中華めん 油 洗双糖 でん粉 ごま油 白ごま	干し椎茸 たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 木くらげ もやし 小松菜 果物(柑橘系)	
13(月)	○	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 豚肉のねぎ塩きんぴら	厚揚げ 味噌 かつお節 ひじき 鶏肉 卵 スキムミルク 豚肉 牛乳	七分米 洗双糖 油 こんにやく ごま油 白ごま	キャベツ 小松菜 切り干し大根 長ねぎ ごぼう にんじん れんこん にんにく	
14(火)	○	なすのミートソーススパゲティ ジャーマンポテト メロン	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 洗双糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん なす にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ メロン	
15(水)	○	ご飯 味噌汁 ジャンボ焼売 ビーフンの炒め物	油揚げ 味噌 かつお節 ジャンボ焼売 大豆 スキムミルク 豚肉 牛乳	七分米 焼売の皮 でん粉 ごま油 ビーフン 洗双糖 白ごま	とうがん 切干し大根 小松菜 玉ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 干し椎茸	
16(木)	○	枝豆ゆかりご飯 すまし汁 鯖のごま焼き じゃが芋の千切りソテー	豆腐 生わかめ 鯖 鶏肉 牛乳	七分米 白ごま 油 じゃが芋 洗双糖 でん粉	枝豆 ゆかり粉 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ にんじん さやいんげん 生姜	
17(金)	○	ナン キーマカレー じゃが芋の素揚げ ポイル野菜 さくらんぼ	豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	ナン 油 小麦粉 バター じゃが芋 春雨 ドレッシング	レーズン にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん セロリー ホールトマト りんご キャベツ もやし 小松菜 さくらんぼ	
20(月)	○	ごはん なら玉汁 白身魚の子リソースがけ 豚肉とピーマンの炒めもの	卵 木綿豆腐 かつお節 ほき 豚肉 牛乳	七分米 でん粉 ごま油 油 洗双糖 白ごま	長ねぎ なら にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 ピーマン キャベツ	
21(火)	○	ビビンバ もずくと野菜のスープ ちくわのパン粉焼き	豚肉 味噌 もずく 豆腐 ちくわ 牛乳	七分米 押し麦 洗双糖 ごま油 白ごま マヨネーズ パン粉	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ	
22(水)	○	ご飯 豆腐とハムのスープ 酢豚 きゅうりの炒め物	鶏肉 豆腐 豚肉 高野豆腐 牛乳	七分米 でん粉 油 洗双糖 ラー油 ごま油 白ごま	キャベツ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 きゅうり もやし 木くらげ	
23(木)	○	新生麦ご飯 すまし汁 鶏の梅風焼き 炒り豆腐 すいか	油揚げ はんぺん 生わかめ 鶏肉 卵 豆腐 豚肉 牛乳	七分米 白ごま 洗双糖 ごま油	新生麦 ほうれん草 ねり梅 長ねぎ にんじん 干し椎茸 生姜 小松菜 すいか	
24(金)	○	ご飯 冬瓜と豆腐のスープ ししゃものパリパリ揚げ キャベツの味噌炒め	豆腐 ししゃも 豚肉 味噌 牛乳	七分米 ごま油 小麦粉 餃子の皮 油 洗双糖 白ごま	とうがん 小松菜 長ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ 生姜	
27(月)	○	食パン 手作りトマトジャム ポトフ ほうれん草とチーズの卵焼き	ウィンナー 卵 牛乳 スキムミルク 鶏肉 チーズ 生クリーム	パン 洗双糖 じゃが芋 油 バター	トマト レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく うらごしコーン缶 しめじ ほうれん草	
28(火)	○	ご飯 夏野菜スープ 豚肉の生姜焼き ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 ポンレスハム 卵 牛乳	七分米 春雨 洗双糖 油 白ごま ごま油	とうがん トマト さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく にかがり にんじん	
29(水)	○	糰うどん かき揚げ 生パイナップル	豚肉 かつお節 桜えび 卵 牛乳	うどん 洗双糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ パイナップル	
30(木)	○	四川豆腐丼 野菜と卵のスープ とうもろこし	豆腐 豚肉 昆布 かつお節 卵 牛乳	七分米 押し麦 油 洗双糖 でん粉 ごま油 白ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 グリーンピース なら にんにく 生姜 キャベツ もやし とうもろこし	

牛乳らん ○…牛乳

* 都合により材料が変更することがあります

月平均栄養価 エネルギー 852kcal たんぱく質 37.4g 脂肪 27.4g