



# 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29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)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 木	せきはん わかたけじるとりのあまからやき ごもくきんびら すいか	○	ささげ とうふ もずく けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ あぶら さとう でんぶん むかごこんにやく ごまあぶら	ながねぎ たけのこしょうが ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ アスパラ すいか	1日(木) 赤飯 開校記念日をお祝い して赤飯の登場で す!	
2 金	ナシゴレン ニョッキスープ やさいソテー	○	とりにく さくらえび たまご スキムミルク ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん マッシュルーム セロリ こまつな ホールトマト トマトジュース	2日(金) ナシゴレン インドネシア料理で、 日本でいう焼きめし のような料理です。	2-1 5-2
5 月	きなこあげパン やさいスープ ポテトのオムレツ さくらんぼ	○	きなこ とりにく とりがら たまご チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも バター なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん いんげん セロリ にんにく ホールトマト パセリ さくらんぼ		2-2 5-1
6 火	にんじんピラフ ABCスープ とりにくのカレーマヨネーズやき アスパラのソテー	○	ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ ホールマト トマトジュース アスパラ		
7 水	ゆでうどんにくみそあなかけ ちゅうかスープ きりほしのおんやさい	○	ぶたにく けずりぶし たまご もずく ベーコン とりがら あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら でんぶん	もやし きゅうり ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが こまつな きりほしだいこん		
8 木	たかなチャーハン わかめスープ とうふナゲット キャベツソテー	○	たまご なまわかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら ごま やまといも でんぶん	たかなづけ ながねぎ にんにく ほししいたけ にんじん ごぼう キャベツ	●月平均栄養価● エネルギー 616kcal たんぱく質 26.5g 脂 肪 21.9g	
9 金	ごはん うめぼし みだくさんじる さばのしおやき こうやどうふのあげに	○	とうふ けずりぶし さば こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こんにやく でんぶん さとう ごま	うめぼし にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな いんげん		
12 月	コリコリミートホットサンド トマトスープに いかのパンバンジー メロン	○	ぶたにく チーズ とりがら いか ぎゅうにゅう	パン バター じゃがいも あぶら むかごこんにやく ごまあぶら さとう ごま	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ いんげん にんにく セロリ トマトジュース もやし きゅうり ながねぎ メロン		
13 火	ごはん かんぴょうのみそしる あじのなんばんづけ ぶたにくにとらいため	○	とりにく けずりぶし あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら でんぶん 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	13日(火) 保護者試食会 魚や野菜、乾物を 使ったメニューです。 ぜひ、ご参加くださ い。	試食会
14 水	わふうスパゲティー やさいスープ ミートソースポテト	○	ぶたにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ しょうが にんにく こまつな セロリ いんげん トマトジュース		
15 木	ごはん まめじゃこ みそしる ぎせいでんぶ やきぶたカレーおんやさい	○	だいに ぼし もずく けずりぶし たまご とうふ ひじき やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら でんぶん さとう ごま おふ	ながねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	3-1 4-2	
16 金	なつやさいのポークストロガノフ ポイルやさい わふうドレッシング メロン	○	ぶたにく とりがら かいそうミックス 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 こんにやく	にんじん たまねぎ アスパラ トマトジュース マッシュルーム セロリ トマト キャベツ もやし こまつな メロン		3-2 4-1
19 月	いためやきそば なまあげとぶたにくのみそいため きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし 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	1-1 6-2	
20 火	かいせんあんかけチャーハン じゃがいものバターに きんときまめのあまに	○	ベーコン ほたて いか ぶたにく チーズ きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも バター	ながねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな ピーマン しょうが アスパラ	21日(水) 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。	
21 水	てづくりピザパン ウィンナーポトフ あげボールのにももの	○	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ウィンナー とりがら けずりぶし こんぶ あげボール	こむぎこ さとう バター あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん	たまねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム にんじん アスパラ セロリ にんにく だいこん こまつな		
22 木	けいはん いかのガーリックやき マーミナーチャンプル	○	とりにく たまご とりがら いか とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう バター	にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく パセリ たら チンゲンサイ たけのこ もやし	1-2 6-1	
23 金	ごはん けんちんじる ぶたにくのしょうがやき ひじきのいためもの	○	とうふ けずりぶし ぶたにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こんにやく ごまあぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ にんにく		
26 月	フィッシュバーガー なつやさいのミネストローネスープ かぼちゃのクリームに	○	メルルーサ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこドライパンこ なまパンこ あぶら マカロニ じゃがいも さとう バター なまクリーム	たまねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ にんにく トマト トマトジュース かぼちゃ		
27 火	かじょうどうふどん とうがんのスープ もやしのいためもの	○	ぶたにく なまあげ とりにく とりがら 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	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ とうがん こまつな	28日(水) 蒸しとうもろこし 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。	
28 水	にくじょうどん てんぶら(きす・なす) むしとうもろこし	○	ぶたにく けずりぶし きす たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし こまつな にんじん しょうが ながねぎ なす とうもろこし		
29 木	うめわかごはん すましじる おからのつくねやき なすのみそいため	○	こんぶ なまわかめ はんぺん けずりぶし とりにく ぶたにく おから なまあげ 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	ねりうめ ながねぎ こまつな たけのこ にんじん しょうが ほししいたけ なす たまねぎ ピーマン にんにく		
30 金	キーマカレー なつやさいのゴロゴログリル すいか	○	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ バター	ほしぶどう たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん ホールトマト マンゴーチャツネ かぼちゃ なす ズッキーニ すいか りんご		



献立は都合により変更される事もあります。