

6月予定献立表

平成29年度

今月のめあて **てをきれいにあらおう**

給食回数 22 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こ ン 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)	からの調子を整える (みどり)	
1	木	えびチャーハン ちゅうかスープ しおにくどうふ ミニトマト	○	えび とりにく こんぶ ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんじん たけのこ ながねぎ もやし こまつな キャベツ にら ミニトマト	2日かみかみやさい 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	金	とりそぼろどん すましじる かみかみやさい くだもの	○	とりにく だいたい たまご どうふ わかめ こんぶ いか ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう れんこん こまつな あまなつみかん	
5	月	ごはん とんじる さわらのさいきょうやき あつあげどうふのもの	ヨ	ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ さわら どうふ なまあげ ヨーグルト	七分米 あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんじん ごぼう ながねぎ ほしいたけ たけのこ さやいんげん だいこん	
6	火	ほうれんそうとさけの クリームスパゲティ ポイルやさしい くだもの	○	さけ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら チーズ だいたい	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター ドレッシング	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム キャベツ ピーマン あかピーマン もやし みしょうかん	
7	水	セルフサンド(コッペパン まめミート) キャベツとウィンナーのスープ ジャーマンポテト	○	ぶたにく だいたい ウィンナー とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな パセリ	
8	木	にんにくライス ちゅうかスープ ぶたのかくに ミニトマト	○	ハム どうふ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ もやし ながねぎ だいこん ごぼう たけのこ さやいんげん ミニトマト	
9	金	いわしのかばやきどん よしのじる キャベツのごまずに くだもの	○	いわし どうふ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう しるすりごま	こまつな にんじん キャベツ もやし あまなつみかん	14日 ルーマニア料理 「世界はともだち」 オリンピック・パハリ ンピックにむけて～ こどもたちに世界 の様々な国について 知ってもらおうと、今 回はルーマニア料理 を紹介します。 黒海の西側に位置 するルーマニア。古 くから農業国として 栄えたこの国では伝 統料理も多彩です。 酸味のある味が特 徴的なマトスープ 「チョルバ」、肉料理 の代表「ミティイ」。 ミティイはニンニク 入りハンバーグです。
12	月	うめわかごはん みそしる ちくわのいそべあげ ちくぜんに	○	わかめ なまあげ みそ こんぶ ちくわ あおのり とりにく ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	うめ こまつな ながねぎ にんじん たけのこ れんこん だいこん グリーンピース	
13	火	ジャージャーめん だいこんのスープ ゴーヤチャンプルー くだもの	○	ぶたにく だいたい みそ こんぶ とりにく どうふ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ だいこん こまつな にら もやし みしょうかん	
14	水	まるパン チョルバ ミティイ やさしいとツナのソテー	○	とりがら ぶたにく だいたい ツナ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん トマトピューレ もやし こまつな	
15	木	とりごもくピラフ どうふのスープ ぶたにくのねぎしおきんぴら くだもの	○	ひじき とりにく どうふ わかめ あぶらあげ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ほしいたけ ごぼう ほんしめじ もやし れんこん ながねぎ ブラム	
16	金	ビビンバ もずくスープ いとこんにやくのソテー	○	だいたい ぶたにく みそ もずく こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	だいたいもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ さやいんげん	
19	月	ごはん きゅうりのかわりつけ みそしる さけのてりやき なすのひみつおろし	○	みそ こんぶ さけ しらすぼし ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	きゅうり ながねぎ こまつな にんじん なす だいこん さやいんげん	
20	火	ゴマじゃこごはん とりごぼろじる どうふハンバーグ ようふうひじきに ミニトマト	○	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ こんぶ ぶたにく どうふ ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 ごま パンこ あぶら さとう でんぷん	ほんしめじ にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ さやいんげん ミニトマト	
21	水	にくもりうどん ゆでやさいかて ししゃものあかねあげ	○	ぶたにく ししゃも ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
22	木	トンファン ワンタンスープ いかのごもくいため えだまめ	○	ぶたにく かまぼこ とりにく こんぶ いか うずらたまご ぎゅうにゅう	七分米 さとう ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん	ほしいたけ もやし にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ たけのこ えだまめ	
23	金	おやこどん すましじる あげボールとだいこんのもの くだもの	○	とりにく たまご こんぶ はんぺん わかめ あげボール ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう	たまねぎ にんじん ほしいたけ ほうれんそう ながねぎ だいこん さやいんげん みしょうかん	
26	月	ごはん みそしる くろはんぺんのフライ にくじゃが	ヨ	あぶらあげ みそ こんぶ くろはんぺん ぶたにく ヨーグルト	七分米 こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	だいこん こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん	
27	火	ちゅうかつつけめん ごもくきんぴら とうもろこし	○	ぶたにく いか とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら しるすりごま さとう あぶら	たけのこ にんじん チンゲンツアイ ながねぎ ごぼう さやいんげん とうもろこし	27日 とうもろこし 市内八幡町の畑 で坂本さんが丹精 込めて育てたとうも ろこしです。みずみ ずしいおいしさを届 けるために、早朝 に収穫し、調理場 で皮をむいて茹で てお出します。
28	水	セルフサンド (まるパン てりやきチキン) こまつなスープ ズッキーニとベーコンのソテー	○	とりにく こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう でんぷん あぶら パター	たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん にんじん こまつな ズッキーニ きいろピーマン	
29	木	ポークビーンズライス ポイルやさしい くだもの	○	だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら パター こむぎこ さとう ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし こまつな メロン	
30	金	マーボーなすどん はるさめスープ だいたいもやしのナムル くだもの	○	ぶたにく だいたい みそ どうふ とりがら ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん もやし だいたいもやし きゅうり みしょうかん	

今月の平均(中学年)

エネルギー630Kcal たんぱく質27.4g 脂質 20.0g

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。

