



# 6月予定献立表



《今月のめあて》  
てをせっけんできれいに洗おう。きれいにふこう。

平成29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	木	ホイコーローどん はるさめスープ もやしのいためもの	○	ぶたにくとうふ さばぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	キャベツ たけのこにんじん ながねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ もやし にはら	ホイコーローは、一度炒めた 具を鍋に戻し、もう一度加熱 をするという意味です。
2	金	げんまいいりごはん すましじる まぐろアンドンまぐろもどき とりにくとやさいのみそにヨーグルト		わかめ とうふ さばぶし こうやどふ めかじき とりにくヨーグルト	しちぶ米 げん米 でんぶん サラダゆ せんとう こんにやく	ながねぎ オクラ いんげん 生姜 だいこん ごぼう にんじん	まぐろ&まぐろもどきは、メカ ジキと高野豆腐を油で揚げ て作ります。
5	月	にくもりうどん がんものにもく 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 こんにやく	もやし ながねぎ 生姜 だいこん にんじん くだもの ほうれんそう こまつな	うどんのつけ汁は、たっぷりの 豚肉を使います。豚肉の うまみが感じられます。
6	火	むぎごはん じゃこピーマン みそしる ぎせい豆腐 おんやさい		じゃこ ぶたにく あぶらあげ さばぶし たまご とうふ ひじき かまぼこ	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごま せんとう じゃがいも	ピーマン ほししいたけ だいこん にんじん こまつな ながねぎ ごぼう キャベツ もやし いんげん	まごわやささいメニュー
7	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 にんにく キャベツ もやし こまつな	カンジャスープは、ポルトガ ルのスープです。たくさんの 具材を使います。
8	木	ごもくごはん みそしる つくねやき ひじきのいりに くだもの		こぶ とりにく あぶらあげ わかめ さばぶし たまご スキムミルク ひじき さつまあげ ぶたにく	しちぶ米 サラダゆ せんとう ごま ごまあぶら パンこ	にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ だいこん ながねぎ たまねぎ たけのこ こまつな くだもの	五目ごはんは、はじめとし た季節でもごはんがすすむ メニューです。
9	金	げんまいいりごはん かおりみそスープ いかのからあげチリソース やさいのごまびたし	○	とりにく とりがら いか ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう ごまあぶら でんぶん ごま	はくさい もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん 生姜 ながねぎ たまねぎ にんにく キャベツ こまつな	★今月の栄養価★ エネルギー 621kcal たんぱく質 25.8g 脂 肪 21.5g
12	月	やきうどん かぼちゃのそぼろに こんにやくのオランダに	○	ぶたにく ちくわ あおのり けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	せんとう サラダゆ こんにやく ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん もやし かぼちゃ いんげん 生姜	
13	火	うめわかごはん いたわかめみそしる やきメンチカツ ゆばいりおんやさい くだもの		わかめ じゃこ とりにく とうふ さばぶし ぶたにく ひじき スキムミルク たまご ゆば あぶらあげ	しちぶ米 おしむぎ パンこ こむぎこ サラダゆ	ねりうめ キャベツ だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ もやし ほうれんそう くだもの	1年生保護者試食会
14	水	丸パン ホワイトシチュー フライフィッシュ キャベツソテー	○	とりにくベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら メルルーサ たまご	パン じゃがいも こむぎこ バター サラダゆ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	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。
15	木	タコライス もやしとにらのおんやさい 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 ごま サラダゆ せんとう ワントンのかわ 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 にはら 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。
16	金	ゆかりごはん すましじる さけのかわりやき なつやさいにのみそにヨーグルト		とりにくわかめ とうふ さばぶし さけ ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 ふ マヨネーズ サラダゆ じゃがいも ごまあぶら せんとう でんぶん ごま	ゆかり はくさい ながねぎ にんじん なす たまねぎ いんげん 生姜 にんにく	さけのかわりやきは、マヨ ネーズにすりおろしたにんじ んを加えて、焼いて作ります。
19	月	やきそばチンジャオロースー じゃがいものいために がんものふくめに	○	ぶたにく とりにく がんもどき 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	生姜 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	★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☆
20	火	けいはん ししゃものさざれやき だいたいのちゅうかふうソテー	○	とりにくたまご とりがら こぶ ししゃも だいず 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 ごまあぶら でんぶん	ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ いんげん	
21	水	ミートホットサンド とうがんのミネストローネスープ えびのビーフソテー	○	ぶたにく ベーコン とりがら えび ぎゅうにゅう	パン こむぎこ サラダゆ パスタ ビーフン ごまあぶら	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 トマト もやし	
22	木	あおだいずごはん ねまがりだけじる つつみあげ ちくさあえ くだもの		だいず こぶ じゃこ とうふ さばのみずに さばぶし チーズ ウインナー たまご	しちぶ米 ていアミロース米 はるまきのかわ サラダゆ せんとう	ねまがりだけ こまつな ながねぎ しそ キャベツ にんじん きゅうり 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。
23	金	おおむぎカレーライス ふくじんづけのソテー かみかみおんやさい	○	ぶたにく チーズ とりがら いか 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) ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン にんにく セロリ くだもの キャベツ れんこん ごぼう にんじん もやし こまつな	大妻を使ったカレーは境南 小学校ならではのメニューで す。大妻のプチプチとした食 感が楽しいメニューです。
26	月	わふうスパゲティ ベイクドチーズケーキ さいころおんサラダ	○	ベーコン ぶたにく 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	スパゲティ 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	ベイクドチーズケーキは、ク リームチーズの酸味と、レモ ンの爽やかな香りが甘さを すっきりさせてくれます。
27	火	こんぶごはん かんばんのみそしる メルルーサのなんぼんづけ いりどり くだもの		とりにくこぶ もずく あぶらあげ さばぶし メルルーサ	しちぶ米 サラダゆ じゃがいも こんにやく でんぶん せんとう さといも	ごぼう にんじん かんばんよう こまつな ながねぎ たまねぎ たけのこ れんこん いんげん ほししいたけ くだもの	5-1だんらん給食
28	水	はちみつレモントースト とりのからあげ ラタトゥイユ ポテリヨネーズ	○	とりにく ウインナー だいず ぎゅうにゅう	パン バター せんとう はちみつ でんぶん こむぎこ サラダゆ オリーブゆ じゃがいも	レモン にんにく 生姜 かぼちゃ ピーマン スズキーニ なす たまねぎ トマト にんじん パセリ	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。
29	木	たいようのめぐみごはん みそしる さばのねぎソースかけ ゴーヤチャンプルー くだもの		こぶ とりにく ぶたにく さばぶし さば たまご とうふ	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう ごま ごまあぶら でんぶん	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ とうがん ごぼう こまつな ながねぎ にがり たまねぎ しめじ 生姜 くだもの	5-2だんらん給食
30	金	マーボーなすどん とうもろこし ひじきに	○	ぶたにく ひじき ちくわ 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	なす にはら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく 生姜 とうもろこし ごぼう こまつな	市内産の朝どりとうもろこし が入る予定です。甘みたっ ぷりのとうもろこしをお楽しみ に！