

6月 予定献立表

平成29年度

給食回数 22 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	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(木)	○	ナン キーマカレー ポイル野菜 三中チー餅	豚肉 大豆 ヨーグルト チーズ 牛乳	ナン 油 小麦粉 バター 春雨 ドレッシング じゃが芋 でん粉	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	<p>歯と口の健康について 考えよう 6月4日～10日までの一週間は、歯と口の健康について考える「歯と口の健康週間」です。 給食では、豆類、小魚、スキムミルクなど、噛みごたえのある食品や歯を強くするカルシウムの多い食品を取り入れています。</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(金)	○	さんまの蒲焼き丼 味噌汁 カミカミ野菜 美生柑	さんま 生揚げ わかめ 味噌 いか 牛乳	七分米 米粒麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	生姜 大根 ごぼう にんじん れんこん 小松菜 美生柑	
5(月)	○	ご飯 実だくさん汁 鶏の味噌チーズ焼き 信田煮 ミニトマト	豚肉 豆腐 鶏肉 味噌 チーズ 油揚げ 牛乳	七分米 ごま油 じゃが芋 しらたき 砂糖	大根 小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ ミニトマト	
6(火)	○	トマトライスホワイトソースかけ ポイル野菜 ポップビーンズ	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 大豆 あおのり	七分米 バター 油 小麦粉 こんにやく ドレッシング でん粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム もやし 小松菜 キャベツ	
7(水)	○	中華つけめん 生揚げと大根のそぼろ煮 美生柑	豚肉 生揚げ 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 ごま 砂糖 油 でん粉	たけのこ チンゲン菜 にんにく 生姜 長ねぎ 大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 美生柑	
8(木)	麦 ヨ	ご飯 鉄火味噌 もずくと豆腐のスープ あじフライ 野菜炒め	炒り大豆 味噌 もずく 豆腐 あじ 卵 ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 パン粉 油 ごま油	長ねぎ 大根 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし にんにく	
9(金)	○	鶏ごぼうピラフ 白いんげん豆のスープ いかのから揚げ夏野菜ソース メロン	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン いか 牛乳	七分米 米粒麦 バター 油 シエルマカロニ 小麦粉 でん粉 砂糖	にんじん ごぼう マッシュルーム 生姜 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリー にんにく トマト きゅうり メロン	
12(月)	○	四川豆腐丼 わかめスープ トマト・きゅうり	生揚げ 豚肉 味噌 わかめ 豆腐 牛乳	七分米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ いら にんにく 生姜 小松菜 トマト きゅうり	
13(火)	○	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 肉じゃが さくらんぼ	生揚げ わかめ 味噌 卵 豆腐 鶏肉 スキムミルク ひじき 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく	切り干し大根 小松菜 長ねぎ にんじん 玉ねぎ さくらんぼ	
14(水)	○	ぶどうパン 鶏肉のチロール ミティティ キャベツソテー ポトフライ	鶏肉 鶏ガラ 豚肉 卵 スキムミルク 牛乳	パン 油 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく トマトビュール ホールトマト トマトジュース レモン キャベツ	
15(木)	○	ごはん ふりかけ 吉野汁 さばの竜田揚げ 豚肉のねぎ塩きんぴら メロン	ちりめんじゃこ けずり節 青のり 豆腐 さば 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 ごま でん粉 油 こんにやく ごま油	小松菜 えのきたけ 生姜 長ねぎ ごぼう にんじん れんこん にんにく メロン	
16(金)	○	中華風炊き込みご飯 スアンラータン 豆腐ナゲット きゅうりの変り漬け	焼き豚 鶏肉 卵 豆腐 豚肉 ひじき スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 春雨 油 でん粉 ラー油 小麦粉 ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 生姜 玉ねぎ きゅうり	
19(月)	○	鶏飯 焼きししゃも 野菜とちくわの炒め物	鶏肉 卵 鶏ガラ ししゃも ちくわ 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま	にんじん 干しいたけ たくあん 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ 生姜	
20(火)	○	ご飯 味噌汁 まめつこつくね 車麩の卵とじ	高野豆腐 わかめ 味噌 鶏肉 青大豆 大豆 スキムミルク 卵 牛乳	七分米 マヨネーズ でん粉 油 車麩 砂糖	大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん 干びょう いら	
21(水)	○	なすのミートソーススパゲッティ ジャーマンポテト すいか	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖 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 すいか	
22(木)	○	ご飯 夏野菜スープ 鶏のパーベキューソースかけ ゴーヤチャンプルー	鶏肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	七分米 春雨 油 ごま油	冬瓜 トマト ズッキーニ 玉ねぎ にんにく ピーマン パセリ ゴーヤ にんじん	
23(金)	○	新生姜ご飯 清汁 いわしの空揚げ梅風味 生揚げと野菜の味噌炒め	油揚げ 豆腐 わかめ いわし 生揚げ 味噌 牛乳	七分米 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	生姜 長ねぎ 梅干し キャベツ いら にんじん	
26(月)	○	ご飯 味噌汁 鮭のおろしソース 高野豆腐の煮物 枝豆	わかめ 味噌 鮭 鶏肉 高野豆腐 牛乳	七分米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 小松菜 大根 生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 枝豆	
27(火)	○	ご飯 キャベツともやし中華スープ 大豆入りジャンボシューマイ ビーフンの炒め物	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 餃子の皮 ビーフン 砂糖 ごま	キャベツ もやし たけのこ にんじん 生姜 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	
28(水)	○	肉汁つけうどん かき揚げ パイナップル	豚肉 桜えび 卵 牛乳	油 ごま 砂糖 小麦粉	もやし たけのこ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん パイナップル	
29(木)	○	マーボーなす丼 トマトと卵のスープ とうもろこし	豚肉 味噌 卵 鶏肉 ベーコン 鶏ガラ 牛乳	七分米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	なす いら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん にんにく 生姜 トマト セロリー パセリ とうもろこし	
30(金)	○	食パン 手作りトマトジャム 野菜のスープ煮 ほうれん草とチーズの卵焼き	ウィンナー 卵 牛乳 生クリーム スキムミルク 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 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 しめじ ほうれん草	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 *都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価 エネルギー 840kcal たんぱく質 35.5g 脂質 27.6g