



# 6月予定献立表

《今月のめあて》  
よくかんでたべよう

平成29年度6月

給食回数 22 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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	えびとトマトのクリームパスタ やさしいソテー あおのりラスク	○	えび ツナ ベーコン なまクリーム ウィンナー あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら バター さとう フランスパン グラニューとう	たまねぎ にんにく ホールトマト トマト キャベツ ピーマン にんじん もやし	☆6月4～10日は「虫菌 予防週間」です。
2	金	まめいりごはん すましじる つくねのてりやきソース にびたし	○	あおだいず ベーコン なまわかめ とりにくとうふ ほしひじき たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう パンこ かたくりこ	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ こまつな	健康のため歯を大切に しましょう！歯磨きは もちろん、バランスの良い 食事やかみごたえの ある食材もとりたい、よい 姿勢で食べましょう。
5	月	ブルコギぶたどん だいこんのかわりづけ いそペポテト かんきつるい	○	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう しろいりごま じゃがいも	にんじん たまねぎ なら キャベツ にんにく だいこん きゅうり ねりうめ みしょうかん	
6	火	むぎごはん みそじる いわしのかばやき かぼちゃのそぼろに メロン	○	いわし なまあげ わかめ とりひきにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ こまつな かぼちゃ にんじん メロン	
7	水	つけカレーうどん めかじきのからあげ やきぶたおんやさい	○	とりにく めかじき やきぶた ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたくりこ	もやし たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな にんにく しょうが キャベツ なら	
8	木	バターシュガートースト なつやさしいスープ とりにくのトマトにこみ	○	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しょくパン バター グラニューとう アルファベットパスタ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん ズッキーニ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト チンゲンサイ トマトジュース	☆6日いわしのかばやき 小骨も食べられる魚です。 揚げたイワシに甘辛のタレ をかけた料理です。ご はんに合うおかずです。
9	金	きんぴらごはん もずくのすましじる とりのしおこうじやき あげボールのもの	○	ぶたにく もずく とりにく あげボール ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう しろいりごま しおこうじ かたくりこ	ごぼう にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ しょうが だいこん いんげん	
12	月	むぎごはん みそじる さけのフライ しのだに	○	なまわかめ こんぶ さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも いとこんにやく	こまつな ながねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん いんげん	☆市内で様々な野菜が 作られています。今月は、 枝豆・とうもろこし・きゅう り・トマトなどの地場野菜 がたくさん登場します。
13	火	ちゅうかどん ナムル えだまめのしおゆで	○	ぶたにく えび わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろいりごま	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが もやし ほうれんそう えだまめ	
14	水	キムチチャーハン はるさめのスープ いかとだいずのごまがらめ かんきつるい	○	ぶたにく いか だいず なまわかめ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう しろいりごま はるさめ	キムチ にんじん ピーマン ながねぎ しょうが ほうれんそう あまなつみかん	☆13日えだ豆の塩ゆで 枝つきの枝豆を農家から 直接届けてもらいます 3年生に枝とりをしてもら い、調理室でゆでてお 出します。
15	木	ココアロール やさいスープ スペインふうオムレツ やさしいソテー	○	ぶたにく たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ココアロール あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマト ピーマン	
16	金	ごはん みそじる なつやさしいとりにくのくろずあん すきこぶに	○	なまあげ とりにく こうやどうふ すきこぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	だいこん ながねぎ こまつな れんこん にんじん なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく いんげん	
19	月	ウィンナーピラフ さばのたつたあげ ぶたにくとセロリのきんぴら さくらんぼ	○	ウィンナー さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら いとこんにやく しろいりごま	にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ セロリ れんこん ごぼう いんげん さくらんぼ	☆21日人参しりしり 沖縄料理です。しりしり とは、沖縄の方で千切 りという意味です。スライ ザーで千切りにするときに 「シリシリ」と音がする ことから、この名がつけ られたと言われています。
20	火	わかめごはん わふうスープ やきコロッケ ズッキーニとにんじんのソテー	○	わかめ とりにくとうふ ぶたにく ほしひじき しろいんげんまめ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ズッキーニ	
21	水	タコライス ビーフンスープ にんじんしりしり	○	ぶたにく だいず チーズ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう ビーフン	たまねぎ にんにく ホールマト レモン じる キャベツ にんじん セロリ もやし	
22	木	クロックムッシュ やさいスープ パスタとなすのため	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく だいず	しょくパン さとう こむぎこ バター じゃがいも あぶら リボンパスタ	キャベツ にんじん こまつな なす たまねぎ にんにく ホールトマト	
23	金	ごはん みだくさんじる ぶりのてりやき ひじきとだいずのいりに	○	とうふ とりにく ぶり ほしひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう	にんじん ごぼう きりぼしだいこん ながねぎ こまつな	☆28日ゆでとうもろこし 朝とりたての皮つきと うもろこしを届けてもら い、甘みのある美味しいと うもろこしを味わいます。
26	月	バターライスえびホワイトソースかけ ポイルやさしいメロン	○	えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	しちぶまい こめつぶむぎ バター あぶら こむぎこ こんにやく	パセリ マッシュルーム たまねぎ セロリ にんじん キャベツ きゅうり メロン	
27	火	セルフサンド ビーンズポテトスープ かみかみおんやさい	○	ウィンナー しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも しろいりごま	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん ごぼう もやし こまつな	とうもろこしは、1年生 に皮むきをしてもら い、調理室でゆでてお出 します。
28	水	にくみそジャージャーめん ゴーヤチャンプル ゆでとうもろこし	○	ぶたにく だいず たまご とうふ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にんにく にかうり とうもろこし	
29	木	チリライス ポイルやさしい かんきつるい	○	きんときまめ ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター さとう こんにやく	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 こまつな あまなつみかん	
30	金	はつがげんまいごはん ふりかけ とうふとこまつなのみそじる メルルーサのフライ もやしとたこのピリからいため	≡	じゃこ ほしひじき かつおぶし あおのり とうふ なまわかめ メルルーサ たこ	しちぶまい はつがげんまい さとう しろいりごま あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな もやし ながねぎ にんにく みかんジュース	柑橘類は、甘夏みかん・ 美生柑・河内晩柑などを 予定しています。

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

献立は一部(食材)都合により変更される事もあります。

栄養価 エネルギー量 634 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.8 g