


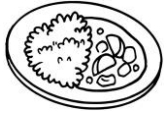



6月予定献立表

平成30年度

今月のめあて てをきれいにあらおう

給食回数 21 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)	からだの調子を整える (みどり)	
1	金	セルフサンド (コッペパン・ソーセージ) モロヘイヤのスープ やさいとツナのソテー きよみオレンジ	○	レバーソーセージ とうふ とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも	トマト モロヘイヤ こまつな ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ きよみオレンジ	<p>7日</p> <p>ジャンボしゅうまい お肉を特注サイズのシウマイの皮で包んで蒸します。一つ一つ手で包んで作るしゅうまいです。</p>  <p>8日</p> <p>夏野菜カレーライス の目 武蔵野市全施設統一メニューです。市内産の玉ねぎ・じゃがいも・ブロッコリーなどの、夏野菜をたっぷり使ったカレーです。</p>  <p>20日</p> <p>新じゃがスープ煮 市内産の新じゃが芋が6月頃から出荷されます。</p>  <p>26日</p> <p>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ます。</p>  <p>地場野菜も積極的に給食に取り入れています</p> 
4	月	むぎごはん みそしるぶりのてりやき ひじきのあまからいため	ヨ	ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ ぶり ひじき ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら	きりほしだいこん こまつな にんじん さやいんげん ながねぎ キャベツ しょうが	
5	火	ガーリックライス えびとやさいのスープ タンドリーチキン ミニトマト	○	えび だしけずり こんぶ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら	にんにく にんじん ホールコーン ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ こまつな しょうが ミニトマト	
6	水	ポークチャップスバゲッティー こふきいも アンデスメロン	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほんしめじ マッシュルーム にんにく ホールトマト トマトピューレ パセリ ホールコーン メロン	
7	木	ごはん みそしる ジャンボしゅうまい しのだに	○	とうふ わかめ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら じゃがいも しらたき さとう	ながねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが さやいんげん ほししいたけ にんじん	
8	金	なつやさいカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング あまなつ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ こむぎこ パター あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー さやいんげん たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな あまなつみかん	
11	月	むぎごはん おからひじきふりかけ すましじる いかのからあげねぎソース にびたし	ヨ	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし とうふ わかめ だしけずり こんぶ いか ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ さとう しろすりごま あぶら でんぶん ごまあぶら	ながねぎ たけのこ キャベツ こまつな にんじん	
12	火	やきふたチャーハン はるさめスープ ホイコーロー みしょうかん	○	やきふた とうふ とりがら ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら はるさめ さとう でんぶん	セロリー ほししいたけ ながねぎ たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ にんにく みしょうかん	
13	水	はいがまるパン おからチーズハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネスープ ミニトマト	○	ぶたにく チーズ おから ぎゅうにゅう スキムミルク しろいんげんまめ とりにく ベーコン とりがら	はいがら あぶら アルファベットパスタ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく ホールトマト トマトジュース ミニトマト	
14	木	カレーチキンピラフ コーンスープ しろみずかなのからあげごもくに あまなつ	○	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム メルルーサ だしけずり	七分米 あぶら オリーブあぶら こむぎこ パター さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく うらごしコーン セロリー キャベツ たけのこ ビーマン ほししいたけ ながねぎ しょうが あまなつみかん	
15	金	タコライス (ごはん・キャベツ・にく・ソース) ビーフンスープ こんにやくオランダに	○	ぶたにく だいず ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら ビーフン こんにやく ごまあぶら ごま	キャベツ ホールトマト レモン たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな	
18	月	しじじゅうし もずくスープ ゴーヤチャンプルー みしょうかん	○	ぶたにく あぶらあげ こんぶ もずく だしけずり とうふ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうが ながねぎ にんじん にがうり たまねぎ みしょうかん	
19	火	にくもりうどん(うどん・つゆ) ゆでやさい ささみのいそべてんぶら	○	ぶたにく だしけずり とりにく あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
20	水	コッペパン てづくりいちごジャム しんじゃがスープに チリコンカン きよみオレンジ	○	ぶたにく とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	いちご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく マッシュルーム ホールトマト きよみオレンジ	
21	木	ごはん みそしる さわらのしおこじやき きりほしだいこんにに	○	こうやどとうふ みそ だしけずり こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも こめこうじ あぶら さとう	にんじん ごぼう きりほしだいこん こまつな	
22	金	マーボーなすどん ポイルやさい わふうドレッシング えだまめ	○	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく ドレッシング	なす なら 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 しょうが キャベツ もやし ホールコーン さやいんげん えだまめ	
25	月	むぎごはん とんじる いわしのさんがやき おからに	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ おから とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ こんにやく あぶら ごまあぶら ぱんこ でんぶん さとう ごま	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ しょうが ほししいたけ	
26	火	チンジャオロースやきそば こんにやくごまに とうもろこし	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん こんにやく ごま さとう ごまあぶら	ビーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく とうもろこし	
27	水	しよくパン やさいスープ ぶたにくのにこみロベールふう きやべつとツナのソテー	○	だしけずり こんぶ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも あぶら パター さとう ごま	たけのこ だいこん にんじん こまつな たまねぎ ほんしめじ にんにく ホールトマト キャベツ	
28	木	とりごぼうピラフ ABCスープ ウインナーとポテトソテー みしょうかん	○	ひじき とりにく あぶらあげ とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう アルファベットパスタ じゃがいも	にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ たまねぎ こまつな マッシュルーム にんにく ブロッコリー みしょうかん	
29	金	おやこどん ビーンズスープ きゅうりどだいこんのかわりづけ	○	とりにく なまあげ たまご だしけずり こんぶ だいず きんときまめ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ マッシュルーム きゅうり だいこん しょうが	

牛乳らー ○…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。

今月の平均(中学年)

エネルギー 620kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.5g