



6月予定献立表

《今月のめあて》

てをせっけんできれいにあらおう。きれいにふこう。



平成30年度6月

給食回数 21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	金	ハヤシライス アスパラおんサラダ	○	ぶたにくとりがら ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんと(洗糖) こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ アスパラ キャベツピーマン	給食室手作りのルーは、とてもこくがあります。
4	月	ごもくやきそば ポテトドーナツ こんにやくのいたためえ	○	ぶたにくちくわ あおのり けずりぶしたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ せんと(洗糖) バター こんにやく	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし たら 生姜 こまつな	むしてつぶしたじゃがいもを、生地に加えて作ります。もちもちとした食感が大人気です。
5	火	きりぼしのキムチいためどんぶり かぼちゃのあまに ごぼうのカリバリ	○	ぶたにく かえりにぼし ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんと(洗糖) ごまあぶら でんぶ ぎま	きりぼしだいこん キムチ たら にんじん しめじ たけのこ たまねぎ ながねぎ 生姜 かぼちゃ ごぼう	ごぼうのカリバリは、ごぼうと煮干しを素揚げして、チップスにします。
6	水	こくとうパン とうがんのミネストローネスープ ゆばいりクラタン やさいとこんにやくのソテー	○	ベーコン とりがら ゆば とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ やきぶた	パン パスタ サラダゆ マカロニ コーン こむぎこ パンこ こんにやく ごまあぶら せんと(洗糖)	とうがん たまねぎ キャベツ こまつな セロリ にんにく トマト マッシュルーム にんじん コーン 生姜	とうがんは市内産のものが入る予定です。これからスープや煮物の具材にたくさん使います！
7	木	たいようのめぐみごはん みそする ししゃものいそべあげ きゃべつとひきにくのいために ヨーグルト	○	こぶ とりにく あぶらあげ みそ さばぶし ししゃも あおのり ぶたにくヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんと(洗糖) ごま こむぎこ ごまあぶら でんぶ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ キャベツ だいこん こまつな ながねぎ たけのこ ピーマン 生姜	たいようのめぐみごはんは、切干大根や干し椎茸、昆布など、多くの乾物と炊き込んだごはんです。
8	金	しないさんカレーライス ふくじんつけのソテー するめのおんサラダ	○	ぶたにくとんガラ いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター ごまあぶら せんと(洗糖)	にんじん たまねぎ セロリ 生姜 にんにく かぼちゃ なす トマト キャベツ れんこん もやし だいこん こまつな	じばさんカレーの日 地場の野菜をつかったカレーを、武蔵野市内の学校の共通献立として出します！ 今が旬のとれたての野菜をお楽しみに♪
11	月	みそラーメン ささみのてんぷら ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにく みそ とりがら さばぶし とりにく やきぶた ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ サラダゆ こんにやく せんと(洗糖)	キャベツ もやし たけのこ にんじん たら コーン ながねぎ にんにく 生姜 はくさい ごぼう えのき	長野県飯山市立戸狩小学校との共通献立の日です。今回は境南小学校のメニューです。
12	火	うめわかごはん かんぴょうのみそする やきメンチカツ カラフルおんサラダ ホームランメロン	○	わかめ じゃこ とうふ あぶらあげ みそ さばぶし ぶたにく ハム	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも こんにやく パンこ こむぎこ サラダゆ	うめ かんぴょう にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ コーン ピーマン こまつな ホームランメロン	長野県飯山市立戸狩小学校との共通献立の日です。今回は境南小学校のメニューです。
13	水	はちみつレモントースト コーンシチュー マカロニときのこのソテー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム	パン バター せんと(洗糖) はちみつ じゃがいも サラダゆ こむぎこ マカロニ	レモン コーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ しめじ ほししいたけ こまつな マッシュルーム にんにく	はちみつの甘さとレモンの酸味がおいしいメニューです。
14	木	あおなごはん ねまがりだけじる とりのマーマレードやき はるさめソテー ヨーグルト	○	とりにく とうふ さばのみず みそ さばぶし やきぶた ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんと(洗糖) マーマレード こんにやく	たかなづけ 生姜 ねまがりだけ こまつな ながねぎ キャベツ にんじん レモン	根曲竹汁について 長野県飯山市からいただいた根曲竹は、前日に保護者の皆さまが皮むきをしてくださいます。年に一回のメニューです。感謝していただきます！
15	金	チキンライス ぶたにくとわかめのスープ とうふのあつやきたまご きゃべつとツナのソテー	○	とりにく ぶたにく わかめ とりがら たまご ツナ ぎゅうにゅう	しちぶ米 バター サラダゆ せんと(洗糖) ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ 生姜	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。
18	月	うみおどるわふうスバゲティ ごぼうとこまつなのひたし ベイクドチーズケーキ	○	ベーコン えび かいそう とりにく クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スバゲティ サラダゆ バター ごまあぶら せんと(洗糖) ごま こむぎこ	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン にんにく うめ ごぼう もやし こまつな にんじん	ピーマンが苦手な子でも食べられるメニューです。ピーマンをしっかり炒めるので、苦みが気になりません。
19	火	むぎごはん じゃこピーマン もずくみそする メルルーサのなほんづけ ひじきのいりに	○	じゃこもずく あぶらあげ みそ さばぶし メルルーサ ひじき さつまあげ ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごま せんと(洗糖) でんぶ	ピーマン もやし キャベツ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな	カンジャースープは、ポルトガルのスープです。たくさん具材を使います。
20	水	ミートホットサンド カンジャースープ がんものふくめに	○	ぶたにく とりにく とりがら がんもどき ぎゅうにゅう	パン こむぎこ サラダゆ げん米 じゃがいも せんと(洗糖)	たまねぎ にんじん パセリ セロリ チンゲンサイ にんにく	
21	木	あおだいずごはん いわりのみそする さかなとチーズのはるまき ゆばいりおんやさい あまなつ	○	あおだいず こぶ じゃこ いわりのとりととうふ みそ さばぶし めかじき チーズ ゆば あぶらあげ	しちぶ米 ていアミロース米 はるまきのかわ サラダゆ こむぎこ	キャベツ えのき こまつな ながねぎ いんげん もやし にんじん あまなつ	だんらん給食5-3
22	金	けいはん(鶏飯) きりぼしだいこんのソースいため こんにやくのおかかに クインシーメロン	○	とりにく たまご とりがら こぶ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんと(洗糖) サラダゆ ごま ごまあぶら こんにやく	ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 きりぼしだいこん もやし にんじん キャベツ ピーマン クインシーメロン	1年生保護者試食会
25	月	マーボーなすどん とうもろこし ちくわとアスパラのきんぴら クインシーメロン	○	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんと(洗糖) ごまあぶら でんぶ こんにやく	なす たら 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 アスパラ クインシーメロン	だんらん給食5-2
26	火	にくもりうどん とうがんのにおもの	○	ぶたにく さばぶし ぎゅうにゅう	ごまあぶら せんと(洗糖) サラダゆ でんぶ	もやし ながねぎ 生姜 だいこん にんじん ほうれんそう とうがん たまねぎ たけのこ こまつな ほししいたけ	☆今月の栄養価★ エネルギー 619kcal たんぱく質 24.8g 脂 肪 21.3g
27	水	きなこトースト にくどうふ ポテトおんサラダ	○	きなこ とうふ ぶたにく さばぶし ハム ぎゅうにゅう	パン バター せんと(洗糖) こんにやく サラダゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ たら ながねぎ 生姜 パセリ	
28	木	こんぶごはん すましじる さけのうめこさん なつやさいにくみそに すいか	○	とりにく こぶ いたわかめ とうふ さばぶし さけ ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく みそ	しちぶ米 サラダゆ ふ マヨネーズ せんと(洗糖) じゃがいも ごまあぶら でんぶ ぎま	ごぼう にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ マッシュルーム うめ パセリ なす いんげん 生姜 にんにく すいか	だんらん給食5-1
29	金	ロモサルタード フライドポテト ペルーのチキンスープ	○	ぶたにく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ バター サラダゆ じゃがいも パスタ	パセリ トマト たまねぎ にんにく にんじん セロリ グリーンピース	ペルー料理です。豚肉とトマトを炒めた具とフライドポテトを、ごはんと一緒に食べます。

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。