



# 6月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

すばやくみじたくをしよう!

平成30年度

給食回数 21 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)		
1	金	せきはん すましじる わふうハンバーグ しのだに すいか		ささげ けずりぶし ぶたにく おから ひじき スキムミルク あぶらあげ	しちぶまい もちごめ あぶら おふ でんぶん ドライパン さとう じゃがいも しらたき	ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ にんじん だいこん しょうが ほししいたけ いんげん すいか	1日(金) 本宿小の開校記念日 を赤飯でお祝いします。	
4	月	ガーリックトースト トマトリゾット さけのみそマヨネーズ やき やさしいため	○	ベーコン とりがら けずりぶし チーズ さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン パター ごぶまい じゃがいも マヨネーズ ごま あぶら ごまあぶら	にんにく パセリ たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム もやし アスパラ ホールトマト こまつな トマトジュース キャベツ		2-1 5-2
5	火	ごはん わふうやさいスープ いなりやき はるさめとやさいのソテー	○	けずりぶし あぶらあげ ぶたにく ひじき スキムミルク みそ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう はるさめ	キャベツ だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが もやし	★今月の栄養価★ エネルギー 613kcal たんぱく質 26.1g 脂 肪 21.0g	
6	水	いためやきそば インドサモサ わふうピクルス	○	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ぎゅうぎのかわ じゃがいも あぶら パター さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこ しょうが にんにく きゅうり だいこん		
7	木	かいせんあんかけチャーハン じゃがいものオイスター いため	○	ベーコン ほたていか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	ながねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな ピーマン しょうが いんげん		
8	金	しないさんやさいのカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにゃく	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな	8日(金) 「地場産カレーの日」 市内の小・中学校で じゃがいも、玉ねぎ、 ブロッコリーの市内産 野菜を使用したカ レーが登場します。	2-2 5-1
11	月	くろざとうパン わかめスープ オムレツ ラタトゥイユ	○	なまわかめ とりにく とりがら たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ウインナー	パン あぶら でんぶん パター	ほししいたけ たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ ピーマン なす トマト にんにく トマトジュース		
12	火	キムチチャーハン かぶのスープ いかのユリンソースがけ こんにゃくのいためもの	○	ぶたにく とりにく とりがら いか ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら でんぶん さとう むかごこんにゃく	はくさいキムチ にんじん たら ながねぎ キャベツ たまねぎ かぶ こまつな セロリ にんにく しょうが ごぼう		3-1 4-2
13	水	わふうスパゲティ やさいスープ ミートソースポテト	○	ぶたにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら パター じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ しょうが にんにく こまつな セロリ いんげん トマトジュース		
14	木	キーマーカー なつやさいのゴロゴログリル メロン	○	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ パター	ほしぶどう たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご ホールトマト かぼちゃ マンゴー チョコ ズッキーニ あかピーマン なす メロン	14日(木) 保護者試食会 旬の野菜をたっぷり 使用した献立です。	試食会
15	金	ごはん ならたまじる まぐろとだいずのこはくに アスパラとぶたにくのいためもの	○	たまご けずりぶし かじき だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら	キャベツ ながねぎ たら いんげん アスパラ たまねぎ もやし にんじん しょうが		3-2 4-1
18	月	しよくパン ひみつのジャム スープに マカロニグラタン	○	ぶたにく とりがら けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ パター こむぎこ	にんじん りんごジュース レモン たまねぎ キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム コーン パセリ		1-1 6-2
19	火	ごはん みだくさんじる メルルーサのあまずあんかけ ひじきとだいずのもの	○	ぶたにく なまあげ けずりぶし メルルーサ たまご ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こんにゃく ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう	にんじん ながねぎ だいこん こまつな		1-2 6-1
20	水	てづくりピザパン ウインナーポトフ あげボールのもの	○	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ウインナー とりがら けずりぶし こんぶ あげボール	こむぎこ さとう パター あぶら じゃがいも こんにゃく でんぶん	たまねぎ ピーマン こまつな マッシュルーム にんじん キャベツ アスパラ セロリ にんにく だいこん	20日(水) 手作りピザパン 給食室で2回発酵さ せた手作りパンで す。	
21	木	ゆかりごはん キャベツのみそしる ぎせいどうふ ぶたにくとにらいため	○	こんぶ あぶらあげ みそ けずりぶし たまご とうふ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら ごまあぶら	ゆかりこ キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん もやし たら たまねぎ しょうが にんにく		
22	金	なつやさいのポークストロガノフ ポイルやさい かんこくふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター こむぎこ なまクリーム こんにゃく ごまあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム セロリ アスパラ コーン トマトジュース キャベツ もやし こまつな きゅうり		
25	月	きなこあげパン イタリアンスープ じゃがいもとツナのトマトに	○	きなこ とりにく ベーコン とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム セロリ にんにく トマトジュース パセリ	27日(水) とうもろこし 市内でとれたとうもろ こしが出ます。2年生 が皮むきをしてくれま す。	
26	火	かじょうどうふどん とうがんのスープ	○	ぶたにく なまあげ みそ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ トマト とうがん		
27	水	むさしのかてうどん てんぷら(いか・ピーマン) とうもろこし	○	ぶたにく けずりぶし いか たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん ピーマン とうもろこし	27日(水) 武蔵野ふるさと歴史 館(武蔵境)で7月19 日まで、武蔵野うど んの展示をしている ことを受けて、給食で もむさしの種うどんの 登場です!	
28	木	うめわかごはん みだくさんじる おからのつくねやき なすのみそいため	○	こんぶ なまわかめ とりにく けずりぶし ぶたにく おから なまあげ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう でんぶん	ねりうめ にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな しょうが ほししいたけ なす たまねぎ ピーマン にんにく		
29	金	くろまいごはん たけのこのみそしる とりのてりやき カレーソテー	○	さば とうふ たまご みそ けずりぶし とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい くるまい あぶら さとう でんぶん	たけのこ こまつな ながねぎ しょうが キャベツ コーン たまねぎ にんじん		

※材料は全てを表示しているわけではありません。