

# 6月 予定献立表

平成30年度  
武蔵野市立桜堤調理場

給食回数 21 回

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(金)	○	醤油ラーメン 煮豚チャーシュー 生揚げと野菜の味噌炒め 美生柑	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ けずり節 生揚げ 味噌 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 油 でん粉	にんにく 生姜 長ねぎ もやし たけのこ にんじん にら 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 美主柑	<p><b>6月は食育月間</b> 「平成17年に「食育基本法」 が制定・試行され、「食育推 進基本計画」により、毎年6月 は食育月間、19日は食育の 日と定められました。桜堤調 理場では、19日にオリンピッ ク・パラリンピックに向けて世 界の料理を出します。給食で は、昨年度よりルーマニアや 韓国、スペイン、ベトナムなど の料理も出しています。19日 は、ギリシャ料理です。</p> 
4(月)	○	麦ご飯 鉄火味噌 沢煮椀 黒はんぺんのフライ (中濃ソース) 野菜炒め	炒り大豆 味噌 豚肉 けずり節 昆布 卵 黒はんぺん 牛乳	七分米 米粒麦 砂糖 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 油	にんじん 長ねぎ しめじ 大根 ごぼう キャベツ 玉ねぎ ビーマン	
5(火)	○	丸パン スライスチーズ ハンバーグトマトソースがけ コーンスープ ミントマト・きゅうり	豚肉 卵 牛乳 ベーコン スキムミルク チーズ 昆布 けずり節 生クリーム	パン パン粉 油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン セロリー キャベツ ミントマト きゅうり	
6(水)	○	ご飯 味噌汁 大豆入りジャンボシウマイ ビーフンの炒め物	生揚げ わかめ 味噌 けずり節 昆布 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 焼売の皮 でん粉 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんじん ビーマン キャベツ 干しいたけ にんにく	
7(木)	○	肉味噌そば きくらげの炒め物 メロン	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 きくらげ もやし ごぼう 小松菜 メロン	
8(金)	○	ご飯 わかめスープ 豚肉のかりんとう揚げ じゃが芋のそぼろ煮 さくらんぼ	わかめ 豆腐 昆布 けずり節 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	七分米 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉 油 じゃが芋	小松菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん さくらんぼ	
11(月)	○	ご飯 実だくさん汁 鶏梅風味焼き 京がんもの野菜あんかけ 美生柑	豚肉 豆腐 けずり節 昆布 鶏肉 がんとどき 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ しめじ 大根 にんじん 梅干し たけのこ さやいんげん 美主柑	
12(火)	○	ご飯 かき玉汁 まめこつくね 野菜の炒め煮 メロン	卵 豆腐 けずり節 鶏肉 ひじき 大豆 味噌 スキムミルク 昆布 桜えび 牛乳	七分米 でん粉 マヨネーズ 油 砂糖	長ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ メロン	
13(水)	○	きなこ揚げパン 野菜のスープ煮 マカロニソテー	きな粉 ウィナー けずり節 昆布 鶏肉 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく ビーマン マッシュルーム ホールトマト キャベツ	
14(木)	○	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 豚肉のねぎ塩きんぴら	高野豆腐 わかめ 味噌 けずり節 昆布 卵 スキムミルク 豆腐 ひじき 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 こんにやく ごま	切り干し大根 小松菜 にんじん ほうれん草 ごぼう れんこん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	
15(金)	○	トマトライスホワイトソースかけ ポイル野菜(和風ドレッシング) すいか	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 大豆	七分米 バター 油 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 すいか	
18(月)	○	糰うどん(うどん・糰・つけ汁) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 けずり節 ちくわ 卵 あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 大根 にんじん 小松菜 長ねぎ 生姜	
19(火)	○	タコピラフ ムサカ レヴィスィア	たこ ベーコン 牛乳 豚肉 チーズ 昆布 白いんげん豆 けずり節	七分米 オリーブ油 じゃが芋 油 バター 小麦粉	ホールコーン にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ マッシュルーム なす ホールトマト セロリー	
20(水)	○	ビビンバ (肉そぼろ・ポイル野菜・味噌だれ) もずくのかき玉汁 ささみのパン焼き	豚肉 味噌 もずく 卵 豆腐 昆布 けずり節 鶏肉 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま でん粉 マヨネーズ パン粉	大豆もやし 小松菜 にんじん にんにく 生姜 長ねぎ テンゲン菜	
21(木)	○	青大豆ゆかりごはん 清汁 鯖のごま焼き じゃが芋の千切りソテー 美生柑	青大豆 豆腐 わかめ けずり節 昆布 鯖 鶏肉 牛乳	七分米 ごま 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	ゆかり粉 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ たけのこ 生姜 にんじん さやいんげん えのきたけ 美主柑	
22(金)	○	食パン フルーツクリーム 野菜スープ 豚肉の黒こしょう焼き とうもろこし	牛乳 スキムミルク 生クリーム けずり節 昆布 豚肉	パン でん粉 砂糖 油	ミックスフルーツ キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 とうもろこし	
25(月)	○	豚飯 スアンラータン 豆腐ナゲット ナムル	豚肉 鶏肉 卵 けずり節 昆布 豆腐 ひじき スキムミルク 牛乳	七分米 砂糖 油 でん粉 ラー油 小麦粉 ごま油 ごま	干しいたけ たけのこ 白菜 もやし 小松菜 生姜 玉ねぎ にんじん	
26(火)	○	ご飯 冬瓜と豆腐のスープ ししゃものパリパリ揚げ キャベツの味噌炒め 枝豆	えび 豆腐 けずり節 昆布 ししゃも 豚肉 味噌 牛乳	七分米 春雨 ごま油 でん粉 焼売の皮 油 砂糖	冬瓜 小松菜 長ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ 生姜 枝豆	
27(水)	○	なすのミートソースパゲッティ ジャーマンポテト ミニトマト	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 トマトソース にんにく ホールトマト パセリ ミントマト	
28(木)	○	ご飯 夏野菜スープ 豚肉の生姜焼き ゴーヤチャンプルー	ベーコン けずり節 昆布 豚肉 豆腐 卵 牛乳	七分米 砂糖 油 ごま ごま油	冬瓜 ズッキーニ さやいんげん 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 生姜 にんにく ゴーヤ	
29(金)	○	食パン 手作りトマトジャム ポトフ ほうれん草とチーズの卵焼き	豚肉 けずり節 昆布 卵 牛乳 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 ほうれん草 シコーン しめじ にんにく	

4日(月)  
黒はんぺんのフライ  
いわしとすけそうたらのすり身  
で作ったはんぺんをフライに  
します。

5日(火)ミニトマト・きゅうり  
きゅうりは、市内産のものを  
予定しています。塩をかけて  
いただきます。きゅうりの味を  
お楽しみください。

19日(火)世界の料理  
今月は、ギリシャ料理です。  
ムサカ・・・なす、じゃがい  
も、マカロニをホワイトソー  
スやミートソースで味付けし  
チーズをのせて焼きます。  
レヴィスィア・・・白いんげん  
豆の入ったスープです。

22日(金)とつせくし  
朝採れの市内産とうもろこし  
です。甘くてとても美味しいで  
す。

29日(金)手作りトマトジャム  
市内産の完熟トマトの皮をむ  
き砂糖と一緒に煮詰めて作  
る手作りジャムです。

牛乳らん ○…牛乳 \* 都合により材料が変更になることがあります。\* 材料は全てを表示しているわけではありません。  
月平均栄養価 月平均栄養価 エネルギー 860kcal たんぱく質 37.3g 脂質 28.6g