



6月予定献立表



《今月のめあて》
よくかんでたべよう

平成30年度6月

給食回数 21 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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1	金	むすびパン やさいスープ スペインふうオムレツ とりとやさいのいためもの みしょうかん	○	ぶたにく とりがら たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	むすびパン 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 もやし ビーマン みしょうかん	☆6月4~10日は 「虫歯予防週間」です。
4	月	ごはん ふりかけ みそしる ぶりのてりやき いりどり	○	ひじき わかめ ぶり あぶらあげ みそ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく	ゆかり ねりうめ ごぼう きりほしだいこん にんじん たけのこ いんげん ほししいたけ	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	火	にぎやかピラフ ベジタブルスープ とりとくのキューパふうやき プチトマト	○	ベーコン えび ハム だいたい とりにく あつけずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター あぶら さとう マーマレード かたくりこ	たまねぎ にんにく コーン ビーマン レモン もやし みかんジュース チンゲンサイ ながねぎ にんじん ミントマト	
6	水	ベスカートレススープパスタ キャベツとコンソテー ミニメロンパン	○	ベーコン いか えび とりがら たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら むすびパン バター さとう こむぎこ グラニューとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト にんにく セロリ キャベツ カラービーマン ホールコーン	
7	木	ごはん きゅうりのかわりづけ みそしる からあげとやさいのおろしに	○	あぶらあげ みそ あつけずりぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	きゅうり たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん いんげん	
8	金	なつやさいカレー ポイルやさい わふうドレッシング みしょうかん	○	ぶたにく とりがら だいたい ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな みしょうかん	☆8日「地産産力カレーの 日」
11	月	むぎごはん とうふのみそしる さけのフライソースかけ しのだに	○	とうふ みそ こんぶ あつけずりぶし 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 ぼんこ あぶら さとう じゃがいも いとこんにやく	ながねぎ こまつな 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 られていきます。今月は市 内産野菜がたくさん登場 します。
12	火	たきこみおこわ かきたまじる ハンバーグおろしソース アスパラとぶたにくのソテー きよみオレンジ	○	あぶらあげ こんぶ たまご とうふ おから あつけずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	にんじん とうふ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ ほうれんそう だいこん しょう が アスパラ キャベツ もやし きよみオレンジ	市内の小学校で地場 産のブロッコリー・玉ね ぎ・じゃがいもを使いカ レーを作ります。
13	水	クロックムッシュ キャベツとベーコンのスープ パスタとなすのトマトいため	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう たまご ベーコン こんぶ ぶたにく だいたい	しよくパン さとう こむぎこ バター じゃがいも リボンパスタ あぶら	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	
14	木	キムチチャーハン あつあげとうふとやさいのうまに ワンタンスープ みしょうかん	○	ぶたにく なまあげ あつあげとうふとやさいのうまに ワンタン	しちぶまい おしむぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ ワンタン	キムチ にんじん ビーマン ながねぎ たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ もやし みしょうかん	
15	金	チーズいりタコライス ビーフンスープ アスパラソテー	○	ぶたにく だいたい ベーコン こんぶ ぎゅうにゅう チーズ	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 ホールトマト レモン キャベツ にんじん セロリ もやし アスパラ ホールコーン	☆25日「のりの佃煮」 手作りの佃煮です。の りを醤油・酒・砂糖・みり んで煮詰めます。ごはん が進む一品です。
18	月	あわごはん みそしる とりのあまからやき あげボールのもの	○	あぶらあげ みそ あつけずりぶし こんぶ とりにく 揚げボール ぎゅうにゅう	しちぶまい もちあわ さとう かたくりこ こんにやく	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが だいこん にんじん いんげん	
19	火	わかめごはん わふうスープ やきメンチカツ ソース ズッキーニのソテー	○	わかめ ふりかけ とうふ こんぶ ぶたにく だいたい ひじき ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	しちぶまい こめつぶむぎ ぼんこ こむぎこ あぶら	だいこん こまつな たまねぎ にんじん キャベツ もやし ズッキーニ にんにく	
20	水	ブレックトースト にくホールスープ スパイシービーンズ きよみオレンジ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とうふ こんぶ	しよくパン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら パター	ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな きよみオレンジ	
21	木	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ささみのてんぷら みしょうかん	○	ぶたにく あぶらあげ あつけずりぶし こんぶ ささみ 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 ながねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん みしょうかん	☆26日「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。 とうもろこしは、1年生に 皮むきをしてもらいま す！
22	金	ブルコギぶたどん はるさめのソテー いそペポテ	○	ぶたにく じゃこ あおのり ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ ごまあぶら さとう ゴマ はるさめ じゃがいも	にんじん たまねぎ いら キャベツ ほんしめじ えのき にんにく こまつな もやし	
25	月	ごはん のりのつくだに みそしる さばのたつたあげ やさいソテー	○	のり とうふ みそ あつけずりぶし さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう かたくりこ あぶら いとこんにやく	キャベツ こまつな ながねぎ しょうが もやし にんじん	
26	火	にくみそジャージャーめん ゴーヤチャンプル とうもろこし	○	ぶたにく だいたい みそ とりがら たまご とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ 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 にくがり とうもろこし	
27	水	まめいりごはん すましじる つくねのてりやきソースかけ にびたし きよみオレンジ	○	だいたい ベーコン わかめ こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう ぼんこ	ホールコーン にんじん だいこん たけのこ ながねぎ しょうが キャベツ こまつな きよみオレンジ	
28	木	セルフサンド(ウインナー・キャベツ) パスタいりスープ ジャーマンポテト	○	ウインナー とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら シュルマカロニ じゃがいも	キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ こまつな パセリ	
29	金	ちゅうかどん もやしのナムル えだまめ	○	ぶたにく えび こんぶ 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 ゴマ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン にんにく しょうが もやし きゅうり えだまめ	



○・・・牛乳

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

今月の平均栄養価 エネルギー 622.2kcal たんぱく質27.8g 脂質 20.8g