

6月 予定献立表

令和元年度

給食回数 20 回

武蔵野市立桜堤調理場

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
3(月)	○	麦ご飯 鉄火味噌 沢煮碗 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 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 大根 ごぼう もやし 小松菜 にんにく 生姜	<p>6月は食育月間。平成17年に「食育基本法」が制定・施行されました。これにより「食育推進基本計画」で、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。</p> <p><u>7(金)スペイン</u> ソバ・デ・アホを出します。</p> <p></p> <p><u>17(月)ギリシャ</u> ムサカを出します。</p> <p></p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。食べ物を口に入れてから飲み込むまで、30回を意識して食べましょう。</p> <p></p> <p><u>21(金)パインアップル</u> 沖縄産のパインアップルです。甘くておいしいです。</p> <p></p> <p><u>24日(月)枝豆塩ゆで</u> 市内産の枝豆を使います。</p> <p><u>25日(火)まめっこつくね</u> 大豆の入った栄養たっぷりつくねです。</p> <p><u>28日(金)とうもろこし</u> 市内産のとうもろこしです。春に種をまいてもらい全校で6月末～7月に出示します。</p> <p></p>
4(火)	○	食パン キャロブミルククリーム ポトフ ほうれん草とチーズの卵焼き	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム レバーソーセージ けずり節 昆布 鶏肉	パン キャロブ でん粉 砂糖 パター ジャが芋 油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく ほうれん草 クリームコーン しめじ	
5(水)	○	いわしの蒲焼き丼 実だくさん汁 生揚げと野菜の味噌炒め	いわし 豆腐 油揚げ けずり節 昆布 生揚げ 味噌 牛乳	七分米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	生姜 大根 にんじん 長ねぎ キャベツ にら	
6(木)	○	青大豆とコーンのごはん 清汁 鶏肉のごまだれかけ じゃが芋の千切りソテー	青大豆 豆腐 わかめ けずり節 昆布 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま でん粉 ジャが芋	ホールコーン 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ にんにく 生姜 たけのこ にんじん さやいんげん	
7(金)	○	パエリア ソバ・デ・アホ マカロニと野菜のソテー	えび ほたて貝 ベーコン 卵 ハム 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	七分米 パター オリーブ油 パン粉 マカロニ 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ キャベツ 小松菜 ホールコーン	
10(月)	○	ごまご飯 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	わかめ 豆腐 昆布 けずり節 豚肉 鶏肉 牛乳	七分米 ごま ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ジャが芋	小松菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん	
11(火)	○	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 豚肉のねぎ塩きんぴら	生揚げ 味噌 昆布 けずり節 卵 豆腐 ひじき 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 油 こんにやく ごま油 ごま	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ごぼう れんこん 長ねぎ にんにく	
12(水)	○	きなこ揚げパン 野菜のスープ煮 バジルのマカロニソテー メロン	きなこ レバーソーセージ けずり節 昆布 ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 ジャが芋 ペンネマカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく バジル メロン	
13(木)	○	肉味噌そば きくらげの炒め物	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	
14(金)	○	ご飯 スアンラータン 白身魚のチリソースがけ 豚肉とピーマンの炒め物	鶏肉 卵 けずり節 昆布 メルルルサ 豚肉 牛乳	七分米 春雨 油 でん粉 ラー油 砂糖	もやし 小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ	
17(月)	○	ぶどうコッペパン ムサカ ポトフ	ベーコン 牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 けずり節 昆布	パン ジャが芋 油 バター 小麦粉	マッシュルーム 玉ねぎ なす にんにく ホールトマト にんじん キャベツ セロリー	
18(火)	○	親子丼 味噌汁 きゅうりの変わり漬け	鶏肉 卵 けずり節 昆布 油揚げ 味噌 牛乳	七分米 押し麦 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 きゅうり 生姜	
19(水)	○	なすのミートソーススパゲッティ ジャーマンポテト	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 にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ	
20(木)	○	ご飯 ひじきふりかけ けんちん汁 ししゃもの空揚げ野菜あん かぼちゃのホカホカ煮	ひじき ちりめんじゃこ 豆腐 けずり節 昆布 ししゃも 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく 小麦粉 でん粉 油	ゆかり粉 梅干し 大根 長ねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく	
21(金)	○	ご飯 味噌汁 鮭のフライ 中濃ソース 野菜ソテー パインアップル	高野豆腐 わかめ 味噌 けずり節 昆布 鮭 豚肉 牛乳	七分米 小麦粉 パン粉 油	長ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく パインアップル	
24(月)	○	丸パン ハンパグトソース コーンスープ 枝豆塩ゆで	豚肉 豆腐 牛乳 スキムミルク 生クリーム けずり節 昆布	パン パン粉 油 砂糖 パター 小麦粉	玉ねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム クリームコーン キャベツ セロリー 枝豆	
25(火)	○	ご飯 味噌汁 まめっこつくね 車麩の卵とじ	高野豆腐 わかめ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 大豆 卵 牛乳	七分米 でん粉 油 車麩 砂糖	大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 小松菜	
26(水)	○	糰うどん かき揚げ 金時豆煮	豚肉 けずり節 桜えび 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 でん粉	もやし 長ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ	
27(木)	○	ご飯 キャベツともやしの中華スープ 大豆入りジャンボシューマイ ビーフンの炒め物	鶏肉 豆腐 昆布 けずり節 豚肉 大豆 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 餃子の皮 ビーフン 砂糖 ごま	キャベツ もやし たけのこ にんじん 生姜 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	
28(金)	○	四川豆腐丼 春雨入りスープ とうもろこし	生揚げ 豚肉 味噌 昆布 けずり節 鶏肉 牛乳	七分米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	長ねぎ たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にら にんにく 生姜 もやし キャベツ とうもろこし	

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

エネルギー 835kcal

たんぱく質 35.8g

脂質 26.4g