



6月予定献立表



《今月のめあて》
てをきれいにあらおう！

令和元年度6月

給食回数 20 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
3 月	ゆかりごはん すましじる いわしのガーリックパンこやき こうやどうふのそぼろあん	○	かつおぶし だしコブ イワシ こうやどうふ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ぶ ちゅうりきこ ぱんこ あぶら さとう でんぶん	ゆかりこまつな にんじん ほししいたけ にんにく パセリ たまねぎ だいこん さやいんげん	<p>☞6月は食育月間 生涯にわたって心身ともに 健康で豊かな人間性を育む ために、子供のころから様々 な食に関する経験を積んでい くことが大切です。6月と7月 の生活科の授業では、食育 の一環として体験型の食育授 業があります。</p> <p>11日(火) 2年生 そら豆のさやむき体験 2年生がむいてくれたそら豆 を給食室でゆでて、給食の一 品になります。</p>  <p>19日(水)手作りトマトジャム 市内産の完熟トマトの皮を むいて、砂糖と一緒に煮詰 めて作る手作りのジャムで す。</p>  <p>27日(木)世界の給食 『メキシコの料理』 メキシコの料理はスペイン の文化や、お隣のアメリカか らの影響を受けています。 実はメキシコ原産の作物は 多く、とうもろこし、トマト、 ズッキーニ、とうがらしなど、 夏に旬のものが多いので、 今月の献立にもたくさん入っ ています。 今回作る「タコス」の「トル ティーヤ」は餃子の皮をアレ ンジして作ります。タコスミ ートをはさんで食べてみましょ う。</p>  <p>地場産カレーの日 28日(金)夏野菜カレー 市内の学校給食で共通して 使用した、夏野菜たっぷりの カレーを提供します。旬のと れた野菜をお楽しみに♪</p> 
4 火	にくもりうどん(かて・うどん・つけじる) ちくわのいそべあげ みしょうかん	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	さとう ちゅうりきこ あぶら	もやし こまつな だいこん にんじん しょうが ながねぎ みしょうかん	
5 水	クロックムッシュ ソーセージポトフ ミートバスタソース	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう たまご レバーソーセージ とりガラ ぶたひきにく だいず	パン さとう ちゅうりきこ バター じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー にんにく グリーンアスパラ さやいんげん	
6 木	ごはん とうがんとみそしる ハンバーグてりやきソース にびたし	○	あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたひきにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ぱんこ さとう でんぶん	とうがんにんじん たまねぎ こまつな はくさい もやし	
7 金	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング メロン	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ちゅうりきこ パター さとう こんにやく ごまあぶら すりごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな ホールコーン メロン	
10 月	ごはん もずくのスープ とりのユースチーソース きりほしだいこんのキムチいため	○	もずく かつおぶし とりにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう	もやし チンゲンサイにんじん しょうが ながねぎ にんにく きりほしだいこん こまつな キムチ たまねぎ ほししいたけ	
11 火	なすとトマトのスパゲティ コンソメスープ ごもくキンピラ そらまめ	○	ぶたにく ハム とりガラ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ちゅうりきこ じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ なすとトマトにんじん にんにく キャベツ パセリ ごぼう だいこん セロリー そらまめ	
12 水	セルフドック(コッパン・まめミート) ABCスープ フライドポテト きよみオレンジ	○	ぶたひきにく だいず とりガラ ぎゅうにゅう	パン あぶら パスタ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー ホールコーン しょうが キャベツ こまつな きよみオレンジ	
13 木	うめおかかごはん のつべいじる さばのごまやき いとこんにやくソテー	○	だしコブ かつおぶし とりにく さば ぎゅうにゅう	七分米 ごま さと いも でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	かんぴょう しょうがうめ ほししいたけ にんじん ごぼう こまつな さやいんげん	
14 金	あんかけチャーハン わかめスープ チャブチェ みしょうかん	○	えび ぶたにく たまご なまわかめ とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ さとう	ながねぎ にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ チンゲンサイ えのきだけ しょうが もやし にんにく たけのこ こまつな みしょうかん	
17 月	みなみうおぬまごはん みだくさんみそしる ししゃものなんぼんづけ えだまめ	○	こうやどうふ みそ かつおぶし ししゃも ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) じゃがいも こんにやく ごまあぶら でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ えだまめ	
18 火	ちゅうかつつけめん(めん・つけじる) パンパンジー プチトマト	○	ぶたにく とりガラ とりにく みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま でんぶん ごまペースト	たけのこ にんじん だいずもやし にんにく しょうが こまつな きゅうり もやし トマト	
19 水	セサミしょくパン てづくりトマトジャム ピーンズスープ マカロニカレーグラタン	○	きんときまめ だいず ベーコン とりガラ とりにく ぎゅうにゅう ピザチーズ	セサミパン さとう あぶら マカロニ ちゅうりきこ パター なまクリーム	トマト レモン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれんそう セロリー にんにく マッシュルーム パセリ	
20 木	ごもくおこわ みそしる ピーマンのにくづめ はるさめソテー	○	あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたひきにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	もち米 さとう ちゅうりきこ ぱんこ あぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ さやいんげん えのきだけ かぼちゃ ながねぎ ピーマン たまねぎ こまつな はくさい しめじ	
21 金	ピピンバ(ごはん・にく・やさい・タレ) ワンタンスープ メロン	○	ぶたひきにく だいず みそ とりにく とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん こまつな メロン	
24 月	かやくごはん なののみそしる いかのごまがらめ おんやさい	○	あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし いか ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら	ほししいたけ にんじん さやいんげん なす ながねぎ しょうが もやし キャベツ	
25 火	スパゲティホワイトソース ジャーマンポテト すいか	○	とりにく ぎゅうにゅう とりガラ レバーソーセージ	スパゲッティ あぶら ちゅうりきこ パター なまクリーム じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく セロリー バジル すいか	
26 水	ごはん ピリカラなめたけ すましじる コーンのやきメンチ きゅうりのかわりづけ	○	とうふ かつおぶし だしコブ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら ぱんこ ちゅうりきこ ごまあぶら	えのきだけ たけのこ こまつな にんじん ホールコーン たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	
27 木	メキシカンライス チキンスープ ミートタコス (トルティーヤ・タコスミート)	○	レバーソーセージ ぶたひきにく だいず こなチーズ とりにく とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ぎょうぎのかわ ちゅうりきこ はくりきこ	にんにく たまねぎ ホールコーン ピーマン トマト チリパウダー キャベツ クリームコーン ズッキーニ にんじん セロリー	
28 金	じばさんなつやさいかレー ポイルやさい ボンザドレッシング	○	ぶたにく とりガラ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら じゃがいも ちゅうりきこ バター さとう でんぶん	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく かぼちゃ なす キャベツ こまつな ホールコーン レモンかじゅう	