

6月 予 定 献 立 表

令和元年度

今月のめあて てを きれいに あらおう

給食回数 20 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日 曜	こ ん だ て 名	牛乳	つ か う も の (材料)			作り方・その他
			血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
3 月	ごはん みそしる さけのフライ ちゅうのうソース ようふうひじきに	○	ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ さけ ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こんにやく こむぎこ パンこ あぶら さとう	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん	4日かみかみやさい 歯ごたえのあるスル メイカを加えた温野 菜です。よくかんで味 わいながら食べま しょう。
4 火	とりそぼろどん (とりそぼろ・いりたまご) すましじる かみかみやさい あまなつ	○	とりにく だいず たまご とうふ わかめ だしけずり こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう れんこん こまつな あまなつみかん	
5 水	スパゲティーポークビーンズ コーンポテト メロン	○	だいず ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ さやいんげん ホールコーン メロン	 6日 もっちりしゅうまい お肉を特注サイズ のぎょうざの皮で包 んで蒸します。シュ ウマイの皮より厚み があってもっちり仕 上がりです。一つ一 つ手で包んで作りま す。
6 木	ごはん はるさめスープ もっちりしゅうまい しのだに	○	とうふ だしけずり こんぶ ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう	たけのこ ながねぎ にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ しょうが さやいんげん ほししいたけ	
7 金	ガーリックライス えびとやさいのスープ とりにくのバーベキューソース キャベツとじゃこソテー	○	えび だしけずり こんぶ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	にんにく にんじん パセリ たまねぎ たけのこ だいこん こまつな しょうが りんご レモン キャベツ きピーマン	 地場野菜も積極 的に給食に取り 入れています。
10 月	ごはん うめひじきふりかけ よしのじる ししゃものなんばんづけ にびたし	○	ひじき かつおぶし あおのり とうふ だしけずり こんぶ ししゃも ゆば ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	うめ こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ	
11 火	チャーハン だいこんのスープ ホイコーロー みしょうかん	○	ぶたにく とりにく だしけずり こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	セロリー たけのこ ほししいたけ ながねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ にんにく みしょうかん	 25日とうもろこし 市内八幡町の坂本 さんが丹精込めて 育てたとうもろこしで す。みずみずしいお いしさを届けるため に、早朝に収穫し、 調理場で皮をむい て茹でます。
12 水	まるパン ミネストローネスープ おからチーズハンバーグ キャベツソテー	○	しろいんげんまめ とりにく ベーコン とりがら ぶたにく チーズ おから ぎゅうにゅう スキムミルク ちりめんじゃこ	パン アルファベットパスタ あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ホールトマト トマトジュース にんじん こまつな	
13 木	カレーウインナーピラフ コーンスープ しろみざかなのケチャップに	○	レバーソーセージ とりにく だしけずり メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん オリーブあぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく クリームコーン ホールコーン こまつな たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが	 28日 夏野菜カレーの日 武蔵野市統一メ ニューです。市内産 の玉ねぎ・じゃがい も・ブロッコリーなど の、夏野菜をたっぷり 使ったカレーで す。
14 金	ピピンパ(にく・やさい・タレ) わかめのスープ あまなつ	○	だいず ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ あまなつみかん	
17 月	ごはん みそしる さわらのごまだれかけ きりぼしだいこんに	○	わかめ みそ だしけずり こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう しろすりごま ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな	 都合により材料を変更することがあります。
18 火	にくもりうどん(うどん・つゆ・かて) ささみのてんぷら	○	ぶたにく だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
19 水	しよくパン カレーまめミート きゃべつとソーセージのスープ ジャーマンポテト みしょうかん	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ さやいんげん みしょうかん	
20 木	しじじゅうし もずくスープ ゴーヤチャンプルー えだまめ	○	ぶたにく あぶらあげ こんぶ もずく だしけずり とうふ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうが ながねぎ にんじん にがうり たまねぎ えだまめ	
21 金	マーボーどうふどん ポイルやさい ちゅうかドレッシング メロン	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ドレッシング	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな メロン	
24 月	とりごぼうピラフ やさいのスープ いかのエスカページュ みしょうかん	○	ひじき とりにく あぶらあげ とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう しめじ エリンギ えのき キャベツ マッシュルーム たまねぎ トマト きゅうり パセリ みしょうかん	
25 火	やきそばチンジャオロース こんにやくごまに とうもろこし	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こんにやく ごま ごまあぶら	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく とうもろこし	
26 水	しよくパン ビーンズスープ なすミートグラタン ズッキーニとベーコンのソテー	○	とりにく きんときまめ だしけずり こんぶ ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら リボンパスタ オリーブあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム なす ホールトマト にんにく ズッキーニ きピーマン	
27 木	ごはん てっかみそ みだくさんわふうじる いわしのさんがやき きゅうりとだいこんのかわりづけ	○	だいず みそ なまあげ とりにく だしけずり こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら パンこ でんぶん あぶら	にんじん ながねぎ こまつな だいこん ごぼう しそ しょうが きゅうり	
28 金	なつやさいカレーライス 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 だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	かぼちゃ さやいんげん たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな みしょうかん	

今月の平均(中学年)

エネルギー 638kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.4g

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。