



# 6月予定献立表

《今月のめあて》



せつけんできれいにあらおう。きれいにふこう。

令和元年度6月

給食回数 20回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			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	にくもりうどん もずくのかきあげ	○	ぶたにくかつおぶし こぶもずくちくわ たまごぎゅうにゅう	サラダゆ せんとう(洗糖) こむぎこ	もやし ながねぎ 生姜 だいこん にんじん こまつな たまねぎ ごぼう コーン いんげん	もずくは、沖縄県産の天然もずくを使用しています。食感と香りが楽しめます。
4火	ケチャップライス はるさめスープ ガーリックチキン さんしょくに	○	ウインナー とうふ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 パター サラダゆ はるさめ じゃがいも せんとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ たけのこ ながねぎ チンゲンサイ にんにく コーン	にんにくは、疲労回復・冷え改善・免疫力アップなど、様々な効果があります。
5水	はちみつレモントースト ホワイトシチュー ビーフソテー	○	とりにく ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら	パン パター せんとう はちみつ じゃがいも こむぎこ サラダゆ ビーフン	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	はちみつの甘さとレモンの酸味がおいしいメニューです。
6木	いわしずし すましじる かぼちゃのあまに あまなつ		いわし とりにく はんぺん もずく かつおぶし	しちぶ米 こめつぶむぎ せんとう こむぎこ でんぶん サラダゆ ごま	にんじん 生姜 たけのこ ながねぎ こまつな かぼちゃ あまなつ	いわしは、骨まで食べられるようにじっくり揚げます。
7金	ポークビーンズライス するめのおんサラダ	○	だいず ぶたにく いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう パター こむぎこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ もやし だいこん こまつな	給食室手作りのルーは、とてもこくがあります。
10月	スパゲティナポリタン やさしいおんサラダ バイクドチーズケーキ	○	ぶたにく ウインナー クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ パター サラダゆ せんとう こむぎこ	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ コーン	バイクドチーズケーキは、クリームチーズの酸味と、レモンの爽やかな香りが甘さをすっきりさせてくれます。
11火	むぎごはん ごもくじる あげぶたとうやどうふのあまからだれ あおだいずのおんサラダ あまなつ		ぶたにく さばぶし こうやどうふ あおだいず かまぼこ けずりぶし	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも サラダゆ でんぶん せんとう	にんじん だいこん ながねぎ こまつな いんげん アスパラ ピーマン キャベツ あまなつ	☆今月の栄養価★ エネルギー 640kcal たんぱく質 26.2g 脂 肪 22.5g
12水	ツナチーズホットサンド ビーフンスープ がんものふくめに	○	ツナ チーズ とりにく とりがら がんもどき ぎゅうにゅう	パン サラダゆ マヨネーズ ビーフン せんとう	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな	
13木	ほっかけ ししゃものさざれやき だいこんのおかかびたし	○	とりにく とうふ かつおぶし ししゃも かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 こんにやく サラダゆ せんとう マヨネーズ パンこ	ほしいたけ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな だいこん きゅうり	ほっかけは、愛媛県の郷土料理で、具だくさんの汁をごはんにかけて食べます。
14金	ねまがりだけごはん すましじる れんこんハンバーグ きんときまめのいろどりサラダ	○	あぶらあげ とうふ もずく かつおぶし ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう きんときまめ ハム ひじき	しちぶ米 げん米 せんとう ふ パンこ サラダゆ でんぶん ごまあぶら	ねまがりだけ ほしいたけ にんじん ながねぎ れんこん たまねぎ キャベツ こまつな レモン	根曲竹ごはんについて 長野県飯山市からいただいた根曲竹は、前日に保護者の皆さまが皮むきをしてくださいます。年に一回のメニューを、感謝していただきます！
17月	みそラーメン ちくわのいそべあげ ごぼうとこまつなのにびたし	○	ぶたにく みそ とりがら さばぶし ちくわ あおのり とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら こむぎこ せんとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん たら コーン ながねぎ にんにく 生姜 ごぼう こまつな	
18火	たいようのめぐみごはん いわりのみそしる とりのマーマレードやき こうやどうふのごまソテー ヨーグルト		こぶ とりにく いわのり とうふ みそ かつおぶし こうやどうふ ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう マーマレード こんにやく ごま	きりほしいたけ にんじん ほしいたけ キャベツ えのき こまつな ながねぎ コーン チンゲンサイ	たいようのめぐみごはんは、切干大根や干し椎茸、昆布など、多くの乾物と炊き込んだごはんです。
19水	パン スープに しろみさなかのフライ ポイルキャベツ	○	メルルーサ ぶたにく とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ サラダゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ セロリ にんにく	白身魚のメルルーサは、臭みのない魚です。
20木	むぎごはん もずくみそしる つくねのうめソース ぶたにくときゃべつのみそいため アムスメロン		もずく あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ひじき スキムミルク ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ パンこ せんとう サラダゆ	もやし キャベツ ながねぎ たまねぎ うめ にんじん こまつな 生姜 アムスメロン ピーマン	ソースの梅は、和歌山県の三尾さんからいただいた梅を使用します。
21金	ロモサルタード フライドポテト ペルーのチキンスープ クインシーメロン	○	ぶたにく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター せんとう サラダゆ じゃがいも パスタ	パセリ トマト たまねぎ にんにく にんじん セロリ グリンピース クインシーメロン	だんらん給食5-1 戸狩小との共通献立の日
24月	やきそばごもくあんかけ こむぎふすまいりドーナツ ひじきに	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう たまご ひじき ちくわ	むしちゅうかめん サラダゆ でんぶん ふすま こむぎこ せんとう パター	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ チンゲンサイ にんにく 生姜 ごぼう こまつな	小麦の皮のふすまをじっくり炒めて、香りと甘さを引き出します。
25火	げんまいりごはん じゃこピーマン いたわかめみそしる さかなとチーズのはるまき やさしいこんにやくのいたわめ クインシーメロン		じゃこ わかめ あぶらあげ みそ 煮干し めかじき チーズ ぶたにく	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごま せんとう じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ しらたき でんぶん	ピーマン キャベツ たまねぎ いんげん にんじん こまつな コーン 生姜 クインシーメロン	1年生保護者試食会 まごわやさしいメニューの日
26水	きなこトースト にくどうふ ポテトおんサラダ	○	きなこ とうふ ぶたにく かつおぶし ハム ぎゅうにゅう	パン パター せんとう こんにやく サラダゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ たら ながねぎ 生姜 パセリ	きなこは、ビタミンC以外の栄養素が含まれています。
27木	マーボーなすどん とうもろこし こんにやくいためあえ	○	ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶん こんにやく	なす たら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく 生姜 とうもろこし こまつな	だんらん給食5-2
28金	なつやすいかレーライス もやしときゅうりのさついため	○	ぶたにく ぶたガラ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ セロリ 生姜 にんにく ズッキーニ なす トマト もやし きゅうり ピーマン チンゲンサイ	地場産カレーの日 市内産のにんじん・玉ねぎ・ じゃがいもを使用します♪

牛乳欄○→牛乳

\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。