



6月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

すばやくみじたくをしよう！

令和元年度		給食回数	20 回	武蔵野市立本宿小学校 給食室				
日	曜	こ ン だ て	牛乳	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)	コ メ ン ト	ランチルーム
3	月	フレンチトースト なまあげのピリからに ちゅうかおんサラダ	○	たまごぎゅうにゅうなまあげ ぶたにくみそ やきぶた ひじき	パン さとう バター あぶら ごまあぶら でんぶん むかごこんにやくごま	にんじん ながねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな にんにく しょうが もやし		1-1 6-2
4	火	ごはん おからふりかけ みそしる さばのごまやき やさいいため	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおさ けずりぶしなまわかめ あぶらあげ みそ さば とりにくぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごま さとう	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン いんげん	5日(水) スファンアタンめん 「スファンアタン」とは中華料理で、お酢の酸味を利かせたスープのことです。麺をつけて食べるつけ麺の汁にスファンアタンを使いました。蒸し暑い時期にさっぱりとした献立です。	1-2 6-1
5	水	スファンアタンめん(つけめん) じゃがいもそぼろに すいか	○	ぶたにくとりがら けずりぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら さとう	もやし にんじん たけのこ ながねぎ しょうが にんにくたまねぎ すいか ほししいたけ ちんげんさい いんげん		
6	木	なつやさいのポークストロガノフ ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ バター なまクリーム はるさめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ アスパラコーン ホールトマト トマトジュース もやし キャベツ こまつな		
7	金	ゆかりごはん みだくさんじる くらはんぺんのフライ ひじきとだいずのもの	○	ぶたにくなまあげ けずりぶし くじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こんにやく ごまあぶら こむぎこ ドライパン さとう	ゆかり にんじん ながねぎ だいこん こまつな		
10	月	くろざとうパン コーンスープ いかのガーリックやき じゃがいもといんげんのソテー	○	とりにくとりがら ぎゅうにゅういか ベーコン	パン あぶら なまクリーム こむぎこ バター じゃがいも	クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ にんにくパセリ いんげん にんじん		
11	火	むぎごはん ならたまじる まぐろとだいずのこはくに アスパラとぶたにくのいためもの	○	たまご けずりぶし かじき だいず ぶたにくぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら	キャベツ ながねぎ いら いんげん アスパラ たまねぎ もやし にんじん しょうが	10日(月) いかのガーリック焼き いかのにんにくと バターで下味をつけ、 オーブンで焼きます。 にんにくの香りが 食欲をそそる献立です。	2-1 5-1
12	水	わふうスパゲティ やさいスープ ミートソースポテト	○	ぶたにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ しょうが にんにくこまつな セロリ いんげん トマトジュース		
13	木	チキンライス スープに おからのキッシュ	○	とりにくぶたにくとりがら たまご おから ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン チーズ	しちぶまい あぶら バター じゃがいも なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン セロリ にんにくこまつな		
14	金	ちゅうかうまにどん ひじきのもの	○	ぶたにくいか とりがら ひじき ちくわ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しめじ ピーマン しょうが いんげん		
17	月	セルフサンド(てりやきチキン) とうがんのミネストローネスープ きりぼしのおんやさい	○	とりにくぶたにくとりがら あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん マカロニ あぶら ごまあぶら	しょうが とうがん たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにくホールトマト トマトジュース きりぼしだいこん もやし こまつな		
18	火	ごはん まめじゃこ みそしる ハンバーグピリカラソースかけ おんやさい	○	だいず にほし もずく みそ けずりぶし ぶたにく ひじき やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら でんぶん さとう ごま おふ はるさめ ごまあぶら	もやし ながねぎ こまつな たまねぎ にんにくしょうが にんじん キャベツ	25日(火) PTA試食会 さっぱりとした梅若 ごはん、なすなど 季節の食材を使った 和風献立です。 お楽しみに！	2-2 5-2
19	水	ゆでうどんにみそあんかけ じゃがいもとベーコンのつつみあげ ミニトマト	○	ぶたにくみそ けずりぶし ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ぎょうざのかわ バター あぶら こむぎこ	もやし きゅうり ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが たまねぎミニトマト		
20	木	ごましおごはん みそしる あじのなんぼんつけ ぶたにくにとらいため	○	こんぶ さば とうふ たまご みそ けずりぶし あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごま でんぶん さとう ごまあぶら	たけのこ こまつな ながねぎ もやし キャベツ いら たまねぎ にんじん しょうが にんにく		3-1 4-1
21	金	クリームソースかけライス なつやさいのゴロゴログリル メロン	○	とりにくベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	ごぶまい むぎ バター あぶら こむぎこ なまクリーム	パセリ マッシュルーム コーン たまねぎ にんじん アスパラ セロリ かぼちゃ あかピーマン なす スズキーニにんにくメロン にんじんりんごジュースレモン たまねぎ キャベツ いんげん にんにく セロリトマトジュース マッシュルーム コーン パセリ	27日(木) とうもろこし 市内でとれたとうもろ こしが出ます。2年生が 皮むきをしてくれます。	3-2 4-2
24	月	しょくパン ひみつのジャム トマトスープに マカロニグラタン	○	ぶたにくとりがら とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ バター こむぎこ なまクリーム	たまねぎ キャベツ いんげん にんにく セロリトマトジュース マッシュルーム コーン パセリ		
25	火	うめわかごはん すましじる メルルーサのあまずあんかけ なすのみそいため	○	こんぶ なまわかめ けずりぶし メルルーサ たまご なまあげ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら おふ でんぶん こむぎこ さとう	ねりうめ ながねぎ こまつな たけのこ なす たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく		試食会
26	水	かじょうどうふどん わふうピクルス	○	ぶたにくなまあげ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ きゅうり だいこん	28日(金) 市内小学校統一 カレーの日! 市内の小中学校で じゃがいも、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ の市内産野菜を使用 したカレーが登場 します。	
27	木	やきそばチンジャオオロス あおだいずのマッシュポテト とうもろこし	○	ぶたにくベーコン あおだいず チーズ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ もやし たけのこ にんじん コーン とうもろこし		2-2 5-1
28	金	しないさんやさいのカレーライス ポイルやさい かんこくふうドレッシング	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター こんにやく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん スズキーニ セロリ にんにくしょうが キャベツ きゅうり		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

★月平均栄養価★

エネルギー 614kcal たんぱく質 25.8g 脂肪 21.1g