



6月予定献立表



《今月のめあて》

よくかんでたべよう

令和元年6月

給食回数 20 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
3 月	むぎごはん けんちんじる とりのあまからやき あつあげどうふのもの きよみオレンジ	○	とりにく こんぶ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こんにやく ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ごぼう にんじん えのき きりぼしだいこん ながねぎ しょうが たまねぎ こまつな きよみオレンジ	6月は食育月間です。 桜野小では、毎月19 日に旬の食材や食事 のマナーなど食育ト ピックスをクラスに配 布し、給食時間に読ん でいます。 ☆4日ルーマニア料理 ～オリンピック・パラ リンピックにむけて～ 武蔵野市はルーマニ アのホストタウンで す。今回はルーマニア の家庭料理を紹介し ます。 酸味のある味が特 徴的なトマトスープ 「チョルバ」、肉料理の 代表「ミティティ」。ミ ティティはニンニク入り ハンバーグです。  ☆24日「枝豆の塩ゆ で」 3年生が全校分の、 枝付き枝豆のふさとり を行います。枝豆は、 市内産のものを使用し ます。  ☆26日「とうもろこし」 市内産の朝とりたて の皮つきとうもろこしを 届けてもらい、甘みの ある美味しいとうもろこ しを味わいます。 とうもろこしは、1年 生に皮むきをしてもら います！ 
4 火	ガーリックライス ミティティ チョルバ アスパラソテー	○	ぶたにく だいず とりにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター あぶら ぼんこ さとう	にんにくにんじん パセリ たまねぎ キャベツ いんげん レモン グリーンアスパラ こまつな ホールコーン	
5 水	とりにくのフォー さかなはるまき えびとやさいのソテー	○	とりにくとりがら こんぶ めかじき プロセスチーズ えび ぎゅうにゅう	こめこめん フォー あぶら はるまきのかわ かたくりこ こむぎこ	キャベツ にんじん ほんしめじ にら しょうが いんげん グリーンアスパラ たまねぎ ホールコーン	
6 木	ごはん きゅうりのかわりづけ キャベツのみそしる むさしのやさいとりのさんのであ みしょうかん	○	あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	きゅうり たまねぎ こまつな キャベツ かんぴょう しょうが にんにくにんじん だいこん いんげん みしょうかん	
7 金	ブルコギぶたどん ボイルやさい ちゅうかドレッシング からあげポテト	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ にら キャベツ ほんしめじ えのき にんにく だいこん こまつな もやし	
10 月	あんかけチャーハン はるさめともやしのソテー こふきいも	○	やきぶた えび ほたて たまご とりがら とりにく あおのり ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも	ながねぎ ビーマン にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが もやし にら	
11 火	しんしょうがとじゃこごはん つくねのてりやきソースかけ ひきなもち ミントマト	○	こんぶ じゃこ とりにく とうふ ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう ぼんこ かたくりこ だまこもち	しょうが ながねぎ えのき たまねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ ミントマト	
12 水	スパゲティミートソース コンソテー もちもちチーズパン	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう どうにゅう チーズ	スパゲッティ あぶら さとう しらたまこ こむぎこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが セロリ カットマト ホールコーン こまつな キャベツ	
13 木	むぎごはん みそしる さけのフライソースかけ にくじゃが	○	とうふ みそ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こむぎこ ぼんこ あぶら さとう じゃがいも いとこんにやく かたくりこ	キャベツ ながねぎ えのき こまつな たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	
14 金	トマトライスホワイトソースかけ ツナとやさいのソテー きよみオレンジ	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし キャベツ こまつな きよみオレンジ	
17 月	ごはん モロヘイヤわふうスープ ぶりのてりやき とりのじぶに きよみオレンジ	○	もずく ベーコン こんぶ ぶり とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら かたくりこ	モロヘイヤ ながねぎ にんじん もやし しょうが ごぼう たけのこ いんげん ほししいたけ きよみオレンジ	
18 火	けいはん あげボールのもの	○	たまご とりにく とりがら あげボール こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう かたくりこ	たくあん にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん いんげん	
19 水	にくもりうどん ちくわのいそべあげ みしょうかん	○	ぶたにく こんぶ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし ながねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん みしょうかん	
20 木	むすびパン ビーンズスープ スペインふうオムレツマトソースかけ とりとやさいのいためもの	○	しろいんげんまめ レバーソーセージとりがら たまご ベーコン チーズ スキムミルク なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	むすびパン あぶら マヨネーズ じゃがいも バター さとう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく カットマト パセリ トマト もやし ビーマン	
21 金	ゆかりごはん わふうスープ やきコロッケ ソース ズッキーニのソテー	○	とうふ こんぶ ぶたにく しろいんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ぼんこ さとう	ゆかり たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ズッキーニ にんにく	
24 月	ちゅうかどん ナムル えだまめのしおゆで	○	ぶたにく えび とりがら わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほんしめじ ビーマン きくらげ にんにく しょうが だいず もやし もやし こまつな えだまめ	
25 火	セルフサンド(パン ウィンナー) マカロニカレースープ ジャーマンポテト	○	ウィンナー とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン シェルマカロニ じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな パセリ	
26 水	しょうゆつけめん ゴーヤチャンプル とうもろこし	○	ぶたにく あぶらあげ とりがら たまご とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら	もやし たけのこ にんじん にら にんにく しょうが ながねぎ にがり たまねぎ とうもろこし	
27 木	ごはん のりのつくだに みそしる あじのかりかりあげ きりぼしだいこんに	○	のり とうふ みそ あじ さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら	キャベツ かんぴょう えのき こまつな きりぼしだいこん にんじん いんげん	
28 金	カレーライス ボイルやさい わふうドレッシング みしょうかん	○	ぶたにく とりがら だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん りんご セロリ 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	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 633 kcal たんぱく質 27 g 脂質 21.4g