


# 6月 予定献立表

2020年

給食回数 12回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
15(月)	○	麦ご飯 鉄火味噌 沢煮碗 黒はんぺんのフライ 中濃ソース 野菜炒め	炒り大豆 味噌 豚肉 けずり節 昆布 黒はんぺん 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 油	にんじん 長ねぎ しめじ 切り干し大根 ごぼう 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ピーマン	市内産の夏野菜が給食に出ます！ 6月下旬から9月の中旬位まで、市内の農家の方たちが育ててくださった、夏野菜がたくさん出来てきます。 トマト、きゅうり、とうもろこし、なす、ピーマンなど新鮮な夏野菜を給食にもたくさん使用する予定です。
16(火)	○	きなごま揚げパン 野菜のスープ煮 バジルのマカロニソテー メロン	きなこ レバーソーセージ けずり節 昆布 ベーコン 牛乳	パン 油 ごま 砂糖 じゃが芋 ペンネマカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく バジル メロン	
17(水)	○	なすのミートソースパグェッティ じゃがいもソテー さくらんぼ	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん なす にんにく トマトジュース ホールトマト ホールコーン パセリ さくらんぼ	
18(木)	○	中華丼 ボイル野菜 ごまドレッシング すいか	豚肉 えび かまぼこ うずら卵 けずり節 昆布 大豆 牛乳	米 ごま油 砂糖 でん粉 ごまドレッシング	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ ピーマン にんにく 生姜 もやし 小松菜 すいか	
19(金)	○	青大豆ゆかりごはん 清汁 豚肉のかりんとう揚げ おから煮	青大豆 豆腐 わかめ けずり節 昆布 豚肉 おから 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油	ゆかり粉 小松菜 えのきたけ 生姜 ごぼう にんじん 長ねぎ	15日(月)黒はんぺんのフライ いわしとすけそうたらのすり身で作ったはんぺんをフライにします。
22(月)	○	ご飯 夏野菜スープ 豚肉の生姜焼き ゴーヤチャンプルー ミントマト	ベーコン けずり節 昆布 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 油 ごま油	冬瓜 ズッキーニ さやいんげん 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 生姜 にんにく ゴーヤ ミントマト	
23(火)	○	柏折パン ハンバーグトマトソース スライスチーズ ABCスープ 枝豆塩ゆで	豚肉 豆腐 白いんげん豆 チーズ レバーソーセージ けずり節 昆布 牛乳	パン パン粉 油 砂糖 アルファベットパスタ	玉ねぎ にんじん マッシュルームホールトマト キャベツ セロリ にんにく 枝豆	23日(火)枝豆塩ゆで 市内産の枝豆を使います。
24(水)	○	醤油つけめん 煮卵豚チャーシュー 生揚げと野菜の味噌炒め	鶏ガラ 豚ガラ けずり節 豚肉 うずら卵 生揚げ 味噌 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 油 でん粉	もやし たけのこ 長ねぎ にんじん たら 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	
25(木)	○	豚飯 スアンラータン 豆腐ナゲット トマトケチャップ ナムル	豚肉 鶏肉 卵 けずり節 昆布 豆腐 ひじき 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 ラー油 小麦粉 ごま油 ごま	干しいたけ たけのこ キャベツ もやし 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんじん 小松菜 大豆もやし	
26(金)	○	ピビンバ(ご飯・肉・野菜・ソース) もずくのかき玉汁 ミントマト	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 もずく 卵 豆腐 昆布 けずり節 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま でん粉	大豆もやし 小松菜 にんじん にんにく 生姜 長ねぎ ミントマト	29日(月)手作りトマトジャム 市内産の完熟トマトの皮をむき砂糖と一緒に煮詰めて作る手作りジャムです。
29(月)	○	食パン 手作りトマトジャム ポトフ チーズのオムレツ	レバーソーセージ けずり節 昆布 卵 牛乳 スキムミルク 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 じゃが芋 油 バター	トマト レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく クリームコーン しめじ ほうれん草	
30(火)	み	ご飯 キャベツともやしの中華スープ 大豆入りジャンボシューマイ ビーフンの炒め物	鶏肉 豆腐 昆布 けずり節 豚肉 大豆	米 ごま油 でん粉 餃子の皮 ビーフン 砂糖 ごま	キャベツ もやし たけのこ にんじん 生姜 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ みかんジュース	

牛乳らん ○…牛乳 み…みかんジュース


\*都合により材料が変更になることがあります。\*材料は全てを表示しているわけではありません。

## 《給食についての配慮》

- ★給食当番は健康チェックを行います。
- ★給食当番は確実な手洗いの実施とアルコール消毒を行います。
- ★食品を直接持って食べるパン等についてはペーパータオル等に包んで食べます。


しよくちゆうどくよぼう  
**食中毒予防**  
の基本!

## 手をきれいに洗いましょう





### 手の洗い方


- ① 流水で汚れを簡単に流す

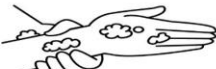

- ② せっけんをつけて十分に泡立てる



- ③ 手のひらを合わせてこすり洗う


- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う


- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う


- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う


- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す


- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

