

# 6月予定献立表

令和3年度

今月のめあて **てをきれいにあらおう**

給食回数 22 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こ ン 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)	
1	火	スパゲッティミートソース じゃがいものチーズやき メロン	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんにく にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト メロン	4日 さつまいもと大豆の かりんとう揚げ 歯ごたえのあるだ いずをさつまいもと一緒 に油で揚げ、甘辛く 味付けし、かりんとう のように仕上げまし た。よくかんで食べま しょう。
2	水	コッペパン キャロブクリーム まめとおしむぎのスープ とりにくのエスニックやき	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ベーコン しろいんげんまめ とりがら とりにく	パン さとう でんぶ おしむぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく こまつな セロリ にんにく しょうが	
3	木	ごはん はるさめスープ いかのごまがらめ じゃがいものオイスターいため	○	なまあげ とりがら いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はるさめ こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいも	たけのこ ながねぎ にんにく えのきたけ しょうが キャベツ ホールコーン さやいんげん	
4	金	マーボーどうふどん さつまいもとだいずのかりんとうあげ ミニトマト	○	どうふ ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぶ さつまいも あぶら くらざとう	ながねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ にんにく しょうが ミニトマト	
7	月	あわごはん みそしる さけフライ ちゅうのうソース ひじきのあまからいため	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ながねぎ にんにく キャベツ こまつな ホールコーン しょうが	18日 鶏飯(けいはん) 鹿児島県奄美大島の 郷土料理です。ご飯 に鶏肉や卵の具をの せて鶏ガラのスープ をかけて食べます。
8	火	タンタンとうにゅうつけめん じゃがいもとしいんげんのソテー ミニトマト	○	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら ハム ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら さとう ごま ねりごま じゃがいも	にんにく ながねぎ もやし いら しょうが にんにく さやいんげん たまねぎ ミニトマト	
9	水	くろコッペパン とりにくのトマトにこみ ズッキーニとベーコンのソテー メロン	○	とりにく きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ オリーブあぶら	たまねぎ マッシュルーム メロン ホールトマト ズッキーニ にんにく パプリカ キャベツ にんにく	
10	木	カレーチキンピラフ コーンスープ ウインナーとポテトソテー	○	とりにく ベーコン とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう レバーソーセージ	こめ げんまい あぶら こむぎこ パター じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんにく クリームコーン セロリ キャベツ ブロッコリー	
11	金	ビビンバ ビーフンスープ	○	ぶたにく わかめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	ながねぎ にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんにく たけのこ たまねぎ	
14	月	あわごはん うめひじきふりかけ よしのじる さばのさいきょうやき にびたし	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ わかめ こんぶ さば みそ ゆば ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごま さとう あぶら でんぶ	うめ ながねぎ えのきたけ しょうが こまつな キャベツ にんにく	
15	火	むさしのかてうどん (うどん・つゆ・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり 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 にんにく	
16	水	コッペパン キャベツとウインナーのスープ なすミートグラタン しろいんげんまめのあまに	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	パン あぶら マカロニ オリーブあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんにく ホールコーン セロリ にんにく なす ホールトマト	
17	木	じゃこチャーハン ちゅうかコーンスープ いかとえびのチリソース	○	ちりめんじゃこ たまご かつおぶし こんぶ いか えび ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら ごま ごまあぶら でんぶ こむぎこ さとう	たけのこ ながねぎ にんにく にんにく クリームコーン たまねぎ こまつな しょうが	
18	金	けいはん ししゃもやき じゃこいりいとこんソテー	○	とりにく たまご とりがら ししゃも ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう こんにやく	にんにく ほししいたけ こねぎ だいこんつぼつけ さやいんげん	
21	月	わかめごはん みそしる さわらのつけやき ごもくきんぴら	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら	きりぼしだいこん こまつな ごぼう にんにく さやいんげん	
22	火	ロコモコどん やさいスープ	○	ぶたにく だいず とうにゅう レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも	ホールコーン たまねぎ にんにく こまつな にんにく	
23	水	きなこあげパン レバーソーセージのポトフ ラトウイユ メロン	○	きなこ レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ にんにく キャベツ にんにく ピーマン きゅうり なす トマト かぼちゃ トマトピューレ セロリ メロン	
24	木	あわごはん ふりかけ みだくさんわふうじる あつやきたまご きゅうりとだいこんのかわりづけ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく こんぶ たまご とうふ とりにく	こめ もちあわ さとう ごま あぶら こんにやく ごまあぶら	にんにく ながねぎ こまつな えのきたけ かんぴょう だいこん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり しょうが みかんジュース	
25	金	なつやさいカレー ボイルやさい ちゅうかドレッシング ふくじんづけ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	かぼちゃ さやいんげん たまねぎ にんにく トマト ズッキーニ セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな ふくじんづけ	
28	月	あわごはん こんぶのつくだに すましじる とりのてりやき うちまめいりやさいソテー	○	こんぶ とうふ かつおぶし とりにく うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう あぶら でんぶ ごまあぶら	にんにく ながねぎ えのきたけ にんにく もやし キャベツ こまつな ホールコーン	
29	火	ジャージャーめん ゴーヤチャンプルー ミニトマト	○	ぶたにく だいず みそ とうふ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく ながねぎ しょうが にがうり ミニトマト	
30	水	トマトライスホワイトソースかけ あおなといかのソテー すいか	○	とりにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう なまクリーム いか ちりめんじゃこ	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんにく グリンピース マッシュルーム こまつな キャベツ ホールコーン すいか	



牛乳らんー ○…牛乳 オ…みかんジュース

都合により材料を変更することがあります。