



# 6月予定献立表

《今月のめあて》

## てをせっけんできれいにあらおう



令和3年度 6月

給食回数

22 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)	
1	火	あおなごはん ちゅうかスープ いかとうやどうふのチリソース はるさめソテー	○	とりにく ぶたにく とりがら いか こうやどうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	たかなしょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな にんにくにら	高野豆腐は片栗粉をまぶして、油で揚げます。煮物とはまた違った食感でパクパクと食べられます。
2	水	きなこトースト カレーポトフ アスパラおんやさい あまなつ	○	きなこ ぶたにく しろいんげんまめ とりがら かまぼこ ぎゅうにゅう	パン バター さとう じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく グリーンアスパラ もやし あまなつみかん	きなこは炒った大豆を粉にしたものです。香ばしい香りがパンにも合います。
3	木	うめわかごはん かんぴょうのみそしる やきメンチカツ カラフルおんサラダ	○	わかめ しらすぼしとうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こんにやく パンこ こむぎこ あぶら	うめぼし かんぴょう にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ ホールコーン あかピーマン	メンチカツには、玉ねぎ・にんじん・キャベツなど野菜がたっぷり入ります。
4	金	おやこどんぶり じゃこのおんやさい かぼちゃのそぼろに	○	とりにく たまご かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし かぼちゃ さやいんげん しょうが	かぼちゃの鮮やかな黄色はβ-カロテンの色です。粘膜を丈夫にして、かぜを予防したり、皮膚などの健康を保つ作用があります。
7	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 こんぶ もずく ちくわ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう ながいも こむぎこ	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ ごぼう ホールコーン さやいんげん	沖縄料理では定番のもずくのかき揚げです。外はザクツ、中はもちっとした食感に仕上がります。
8	火	げんまいいりごはん じゃこふりかけ うちまめしる れんこんのつくねやき	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり うちまめ みそ にぼし あぶらあげ ぶたにく とうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう ごま パンこ でんぶん	にんじん キャベツ こまつな ごぼう ながねぎ れんこん たまねぎ しょうが	打ち豆は、主に北陸や東北の豪雪地帯で、伝統的に作られている大豆の保存食です。大豆をつぶして平たくし、乾燥させたものです。
9	水	ツナチーズホットサンド カンジャスープ ウインナーおんサラダ	○	ツナ チーズ とりにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ げんまい じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん セロリ こまつな にんにく キャベツ もやし	カンジャスープは、ポルトガルなどで食べられているお米入りチキンスープです。
10	木	たいようめくみごはん いわかめのおんやさい ししゃものなぼんづけ おんやさい	ヨ	こんぶ とりにく わかめ なまあげ みそ にぼし ししゃも ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん こんにやく	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな キャベツ もやし	太陽の恵みご飯は、切り干し大根や干し椎茸、すき昆布などの乾物類が入ったご飯です。
11	金	チリライス さんしょくに みしょうかん	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース ホールコーン こまつな みしょうかん	美生相は、たっぷりの果汁とさわやかな風味が特徴の柑橘類です。「和製グレープフルーツ」とも言われています。
14	月	みそラーメン(つけめん) ちくわのいそべあげ ミントマト	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん にら ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが ミントマト	鶏ガラとかつおの厚削りでスープを取ります。野菜もたっぷり具沢山の味噌ラーメンは人気のメニューです。
15	火	ごはん みだくさんじる とりのマーメレードやき ひじきのにつけ	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし とりにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう マーメレード あぶら	にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな	伊予柑のマーメレードにしょうゆや砂糖を合わせて鶏肉の漬けダレにします。マーメレードの甘さと酸味が鶏肉にピッタリです。
16	水	かしわおれパン やさいのトマトスープに しろみぎかなのフライ キャベツソテー	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりがら メルルーサ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら オリーブあぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ おやいんげん トマトピューレ ホールトマト	柏折れパンは、柏餅のような形をしているパンで、中におかずを挟んで食べやすいようになっています。
17	木	チキンライス ぶたにくとわかめのスープ スペインふうオムレツ	○	とりにく ぶたにく わかめ とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ たけのこ もやし こまつな ながねぎ ピーマン あかピーマン にんにく トマト	スペイン風オムレツは、じゃが芋や玉ねぎ、ピーマンなど、ボリューム満点の具だくさんオムレツです。
18	金	ホイコーローどん はるさめスープ もやしのいためもの	○	ぶたにく みそ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	キャベツ たけのこ たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな もやし にら	ホイコーローは、豚肉とキャベツのみそ炒めです。甘辛いみそ味で、ごはんがすすみます。
21	月	わふうスパゲティ さいころおんサラダ ペイクドチーズケーキ	○	ベーコン ぶたにく ハム クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグル ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ にんにく ホールコーン きゅうり	手作りのチーズケーキです。レモンを加えてさっぱりとした甘さに仕上げます。
22	火	きびごはん かおりみそスープ つつみあげ ビーフンのきんぴら	○	とりにく みそ とりがら チーズ ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう ごまあぶら はるまきのかわ ビーフン ごま	はくさい もやし こまつな たけのこ にんじん しょうが ながねぎ しそ ごぼう ほししいたけ	つつみあげは、ウインナーとチーズとしそ春巻きの皮で包んで揚げます。
23	水	くろざとうパン やさいスープ ポテトのミートソースやき ひじきとツナのソテー	○	ベーコン しろいんげんまめ とりがら ぶたにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パンこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト パセリ	蒸したじゃが芋の上に、手作りのミートソースを乗せて、オーブンで焼きます。
24	木	あぶらあげずし すましじる にくじゃが メロン	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし わかめ とうふ にぼし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな ながねぎ たまねぎ メロン	いなり寿司の混ぜご飯版です。味のしっかり染み込んだお揚げと、酢飯がおいしいメニューです。
25	金	なつやさいカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング	○	ぶたにく ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ なす トマト スズキニ キャベツ もやし こまつな	<b>市内産夏野菜カレーの日</b> 市内全ての学校で行う共通メニューで
28	月	やきそばチンジャオロースー かんぴょうのかおりいため こむぎふすまいりドーナツ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご	むしちゅうかさば あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま こむぎこ こむぎはいが バター	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ たけのこ もやし にんじん かんぴょう キャベツ こまつな ながねぎ	ふすまとは小麦の皮の部分のこと。ふすまをじっくり炒って、香りと甘さを引き出します。
29	火	ゆかりごはん もずくじる さけのねぎしおやき なつやさいにくみそに	○	もずく かつおぶし さけ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 おふ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶん ごま	ゆかり にんじん こまつな ながねぎ しょうが なす たまねぎ さやいんげん にんにく	なす・新じゃが・いんげんなどの夏野菜をにんにくのきいた肉みそで炒めます。
30	水	はちみつレモントースト とりのからあげ ラタトゥイユ こふきいも	○	とりにく ベーコン だいず あおのり ぎゅうにゅう	パン バター さとう はちみつ でんぶん こむぎこ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	レモン にんにく しょうが かぼちゃ ピーマン スズキニ なす たまねぎ トマト にんじん トマトジュース	ラタトゥイユは、南フランスの郷土料理。夏野菜の煮込みです。市内産のトマトと一緒に旬の夏野菜を煮込みます。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

\* 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。