



# 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3年度 6月		給食回数	22 回	つかうもの (材料)			武蔵野市立本宿小学校 給食室
日 曜	こ ん だ て	牛 乳	体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとどめる(みどり)	コ メ ン ト	ランヂェルム
1 火	わかめごはん さばのケチャップソースがけ うみとはたけのごまいため ウインナーとキャベツのソテー	○	わかめ さば ひじき いか レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん こまつな れんこん もやし キャベツ	3日(木) <b>あんだんすー</b> 沖縄料理で、【あんだ=油】【んすー=みそ】を表す言葉です。甘めのみそ味でごはんのお供です。	
2 水	やきそばごもくあんかけ ゴーヤーチャンプル きんときまめのあまに	○	ぶたにく かつおぶし たまご とうふ きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが にがうり しめじ		
3 木	ごはん あんだんすー みだくさんじる つくねやきおろしソース	○	ぶたにく だいず みそ きなこ なまあげ かつおぶし とりにく いか ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく パンこ	にんじん ながねぎ だいこん こまつな しょうが		
4 金	ホイコーローどん こうみスープ すいか	○	ぶたにく みそ とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ ビーマン しょうが にんにく すいか		
7 月	かしわパン ハンバーグトマトソースかけ コーンチャウダー からあげポテト	○	ぶたにく ひじき おから レバーソーセージ ぎゅうにゅう とりがら	パン パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ クリームコーン にんじん こまつな セロリ		
8 火	ひじきごはん きりぼしのみそしる とりにくのねぎソースかけ おんやさい	○	こんぶ あぶらあげ ひじき みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こんにやく あぶら ごま でんぶん ごまあぶら	にんじん きりぼしだいこん キャベツ ながねぎ こまつな もやし	14日(月) <b>なつやさいの ミネストローネスープ</b> ミネストローネスープは「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。今回はグリーンアスパラやズッキーニ、トマトなどの夏野菜を入れています。	
9 水	スパゲッティーボークビーンズ いそペポテト やさいソテー	○	だいず ぶたにく あおのり かまぼこ ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら さとう パター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト ビュレレ キャベツ あかピーマン こまつな		
10 木	ドライカレーライス じゃがいものバターに ひじきのおんサラダ	○	だいず ぶたにく チーズ ひじき やきぶた ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく グリーンアスパラ キャベツ もやし こまつな		
11 金	うめわかごはん みだくさんじる メルルーサのあまぎあんかけ きゅうりのかわりづけ	○	こんぶ わかめ とうふ かつおぶし メルルーサ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	うめぼし にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな きゅうり しょうが		
14 月	はいがパン なつやさいのミネストローネスープ チキンカツ キャベツソテー	○	ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン シェルマカロニ あぶら さとう こむぎこ パンこ	たまねぎ キャベツ グリーンアスパラ ズッキーニ セロリ にんにく トマト トマトジュース ビーマン		
15 火	ごはん まめじゃことんじる ハンバーグピリカラソースかけ	○	だいず ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま こんにやく はるさめ ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ なす こまつな たまねぎ にんにく しょうが		
16 水	ごまだれひやしうどん いかのいそべあげ なすとりにくのオイスターいため	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ にほしいか たまご あおのり とりなく あおだいず ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま ねりごま こむぎこ あぶら さとう	もやし こまつな にんじん ながねぎ にんにく しょうが なす ビーマン		
17 木	ツナライス とうがんのスープ スペインふうオムレツ	○	ツナ ベーコン とりにく ひじき 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 はるさめ でんぶん じゃがいも パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト とうがん こまつな ピーマン		
18 金	やきぶたチャーハン まぐろとだいずのこはくに じゃがいもカレーソテー ちくわのおんサラダ	○	やきぶた めかじき だいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく マヨネーズ	にんじん ながねぎ しょうが にんにく さやいんげん こまつな キャベツ もやし	22日(火) <b>なつやさいの ゴロゴログリル</b> かぼちゃ、なす、赤ピーマン、ズッキーニなど色とりどりの夏野菜に、にんにく油を混ぜ合わせてグリルで焼きます。シンプルですが夏野菜の美味しさが詰まっています。	
21 月	ガーリックトースト トマトリゾット いかにパンパンジー メロン	○	ベーコン とりがら かつおぶし たまご いか ぎゅうにゅう	パン パター こめ じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう ごま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ホールトマト トマトジュース もやし きゅうり こまつな ながねぎ メロン		
22 火	チリライス なつやさいのゴロゴログリル	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう バター	パセリ たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム トマトジュース かぼちゃ あかピーマン なす ズッキーニ		
23 水	やきそばチンジャオオロス あおのりビーンズ こんにやくにみそに	○	ぶたにく だいず あおのり みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんにく ビーマン たまねぎ もやし たけのこ にんじん さやいんげん		
24 木	ごはん さけのてりやきしのだに なすのみそいため	○	さけ あぶらあげ かつおぶし なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき ごまあぶら	ほしいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん なす ビーマン しょうが にんにく	28日(月) <b>ひみつのだやさいジャム</b> 果物や野菜を甘く煮詰めてジャムを作ります。何が入っているジャムでしょう？色から推理してみてください！	
25 金	しなさいんやさいのカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな ホールコーン		
28 月	しょくパン ひみつのだやさいジャム スープに マカロニグラタン	○	ぶたにく ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ パター こむぎこ	にんじん りんごジュース レモン たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールコーン パセリ		
29 火	あぶらあげずし すましじる さわらのみそバターやき	○	こんぶ あぶらあげ ひじき とうふ もずく かつおぶし さわら みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん バター	にんじん ごぼう ほしいたけ さやいんげん たけのこ キャベツ ながねぎ	★月平均栄養価★ エネルギー 640kcal タンパク質 26.6g 脂質 22.4g	
30 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	○	ぶたにく みそ かつおぶし ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	うどん さとう ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ じゃがいも あぶら こむぎこ	もやし きゅうり こまつな ほしいたけ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ		

※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。

世界の合言葉  
**MOTTAINAI**

ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

せっ っ て っ て っ て  
**石けんで手を洗おう**

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。