

給食回数 22回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	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
1(火)	○	セルフサンド(コッペパン・ コロコロミート) ミネストローネスープ 野菜とじゃこの炒め物	豚肉 味噌 白いんげん豆 レバーソーセージ 鶏ガラ ちりめんじゃこ 牛乳	パン 油 パスタアルファベット じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトビュール ホールトマト トマトジュース ホールコーン もやし 小松菜	6月は食育月間。平成17年に「食育基本法」が制定・施行されました。これにより「食育推進基本計画」で、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。
2(水)	○	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト 美生柑	豚肉 大豆 レバーソーセージ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんにく にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ 美生柑	
3(木)	○	炊き込みおこわ かき玉汁 中華炒め 甘夏みかん	豚肉 卵 豆腐 かつお節 昆布 レバーソーセージ 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま油 でん粉	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 大根 もやし にんにく 生姜 甘夏みかん	
4(金)	○	二色丼(麦ご飯・二色丼の具・ 炒り卵) かみかみ野菜 ミニトマト	豚肉 かつお節 昆布 卵 いか 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油	たけのこ 玉ねぎ 生姜 ごぼう にんじん れんこん 小松菜 ミニトマト	
7(月)	○	きびご飯 味噌汁 鶏の香味ソースかけ きゅうりと大根の変わり漬け	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 牛乳	米 きび 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	長ねぎ かぶ 切り干し大根 大根 きゅうり 生姜	4日(金)かみかみ野菜
8(火)	○	食パン キーマカレー 野菜スープ 豚肉と切り干し大根ソテー	豚肉 大豆 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	パン 油 小麦粉 じゃが芋 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん セロリ ホールトマト キャベツ かぶ 切り干し大根 にら 小松菜 エリンギ	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れてから飲み込むまで、30回を意識して食べましょう。
9(水)	○	ソース焼きそば けんちん汁 卵とさくらげの炒め物	豚肉 生揚げ 鶏肉 かつお節 昆布 卵 ベーコン 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく ごま油 でん粉	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にら 生姜 長ねぎ きくらげ 小松菜	
10(木)	○	梅と生わかめごはん 豚汁 つくねの香味あんかけ 打ち豆とひじきの煮物	わかめ 豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 ひじき 打ち豆 さつま揚げ 牛乳	米 じゃが芋 油 パン粉 ごま油 砂糖 でん粉	梅干し にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン 生姜	
11(金)	○	ハヤシライス ポイル野菜 和風ドレッシング	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ トマトビュール キャベツ もやし 小松菜	14(月)鮭の梅子さん
14(月)	○	ご飯 清汁 鮭の梅子さん じゃが芋のそぼろ煮	豆腐 わかめ かつお節 昆布 鮭 牛乳 チーズ 鶏肉	米 砂糖 マヨネーズ 油 じゃが芋 でん粉	切り干し大根 長ねぎ えのきたけ 小松菜 梅干し パセリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム たけのこ さやいんげん 生姜	梅の収穫が6月中旬から始まります。鮭に梅干しとマヨネーズを使用したタレをかけ、焼きます。
15(火)	○	マーブル食パン 卵のコンソープ 鶏の甘辛焼き 野菜ソテー	卵 鶏肉 鶏ガラ かつお節 レバーソーセージ 牛乳	パン じゃが芋 油 でん粉 砂糖 オリーブ油	クリームコーン ホールコーン 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんじん キャベツ にんにく	
16(水)	○	トマトスープスパゲティ じゃが芋のソテー すいか	レバーソーセージ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 ホールトマト 小松菜 すいか	
17(木)	○	焼き豚チャーハン 春雨入りスープ 中華ソテー 美生柑	豚肉 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ にんじん 生姜 チンゲン菜 玉ねぎ 美生柑	21日(月) 四中ツナコーンごはん さっぱりトマトカレー4 (フォー)
18(金)	○	スタミナ丼 もずくと野菜のスープ コーン入り野菜ソテー	豚肉 かまぼこ かつお節 昆布 もずく 豆腐 ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	米 米粒麦 こんにゃく 油 砂糖	たけのこ 玉ねぎ にら 生姜 にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ ホールコーン	四中の家庭科の課題の「食物アレルギーに配慮したメニュー作り」から選ばれた献立です。
21(月)	○	四中ツナコーンごはん さっぱりトマトカレー4(フォー) カツオのうま煮	ツナ かつお節 昆布 かつお 牛乳	米 油 フォー でん粉 砂糖	ホールコーン 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ もやし トマト にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ にら	
22(火)	○	柏折パン 照り焼きハンバーグ スープ煮 枝豆塩ゆで	豚肉 昆布 かつお節 レバーソーセージ 牛乳	パン パン粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ かぶ 枝豆	22日(火)枝豆塩ゆで
23(水)	○	糰うどん(うどん・つけ汁) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし にんじん 小松菜 長ねぎ 大根 生姜	市内産の枝豆を使います。
24(木)	○	きびご飯 豚骨野菜スープ ヤンニョムチキン ナムル	豚肉 豚ガラ 鶏肉 牛乳	米 きび 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 生姜 長ねぎ もやし 切り干し大根	
25(金)	○	カレーライス じゃがりこ入るんソテー 美生柑	豚肉 レバーソーセージ ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 小松菜 もやし さやいんげん 美生柑	28日(月)手作りトマトジャム
28(月)	○	食パン 手作りトマトジャム ポトフ チーズ入りオムレツ	レバーソーセージ 鶏ガラ 卵 スキムミルク チーズ 牛乳	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 小松菜 セロリ にんにく ビーマン	トマトの皮を一個ずつ湯むきしてカットし、砂糖とともに煮詰めてジャムにします。
29(火)	○	ご飯 味噌汁 大豆入りジャンボシューマイ ピーマンソテー	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 大豆 牛乳	米 焼売の皮 でん粉 油 ピーマン ごま油 砂糖 ごま	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 干しいたけ	
30(水)	○	ジャージャー麺 美だくさん汁 キャベツとじゃこのソテー	豚肉 大豆 味噌 かつお節 昆布 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油 でん粉 オリーブ油	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 切り干し大根 かぶ 小松菜 ホールコーン キャベツ にんにく	

牛乳らん ○…牛乳

*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。

月平均栄養価 エネルギー 834kcal たんぱく質 36.4g 脂質 27.1g