



そらまめ

6月予定献立表

《今月のめあて》

てをきれいにあらおう!



令和3年度 6月

給食回数 22 回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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	ゆかりごはん みそしる さばたつたあげ にくじゃが	○	みそ かつおぶし さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも しらたき	ゆかりこまつな かぼちゃ ながねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん にんじん	6月は食育月間 生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どもたちから様々な食に関する経験を積んでいくことが大切です。  1・2年生は、体験型の食育授業で「そらまめのさやむき」や「とうもろこしのかわむき」を予定しています。 3日(木)そらまめ 旬のそらまめを塩ゆでして提供します。季節の香りを味わってみましょう。  24日(木)ピーマンの肉づめ ピーマンを半分使って一つ一つ肉づめを作ります。オーブンでこんがり焼いたピーマンはお肉と相性も良く甘くておいしいですよ。  地場産 夏野菜カレーの日 25日(金)夏野菜カレー 市内の小学校給食で共通して、「武蔵野市内産」のとれたて野菜をたくさん使用した、夏野菜カレーを提供します。旬のとれたて野菜をお楽しみください。  29日(火)世界の給食   『イタリアの料理』 イタリアの料理は、素材の良さをシンプルに活かす特徴があります。今回は、トマトやパプリカ、アスパラやズッキーニなどの夏野菜を使って、イタリアの家庭料理をつくります。アマトリチャーナは、ベーコンとチーズが香るトマトソースです。ゼッポリーネは、塩気のきいた青のりのドーナツです。 
2	水	ソースやきそば あおなとうふのスープ ほうぎょう	○	ぶたにく あおのり とうふ とりから だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぶら ぶら ごま ぶら ぎょうざのかわ でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが しょうが こまつな はくさい ながねぎ ほししいたけ	
3	木	ハヤシライス(ハヤシルー・ごはん) リヨネーズポテ そらまめ あまなつみかん	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム セロリ トマトピューレ グリンピース そらまめ あまなつみかん	
4	金	うめじゃこごはん みそしる とりてりやき にびたし	○	こんぶ ちりめんじゃこ わかめ みそ かつおぶし とりてりやき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも さとう でんぶん あぶら	しょうが うめ たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	
7	月	ごはん こんぶのつくだに みそしる ししゃものカレーフライ ごもくきんぴら	○	こんぶ こうやどうふ みそ かつおぶし ししゃも とりてり ぎゅうにゅう	こめ こんぶ つぶむぎ さとう ごま でんぶん こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	ほししいたけ はくさい にんじん こまつな ごぼう れんこん	
8	火	スパゲティホワイトソース (ホワイトソース・スパゲティ) ポテトとコーンのソテー ミニトマト	○	とりてりやき ぎゅうにゅう なまクリーム とりから ベーコン	あぶら こむぎこ バター スパゲティ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ グリーンアスパラ にんにく セロリ ホールコーン さやいんげん ミニトマト	
9	水	レタスイリチャーハン にくだんごとはるさめのスープ あつあげのキムチいため みしょうかん	○	ぶたにく とりてりやき だいず とりから なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんぶ つぶむぎ あぶら ごま あぶら さとう こむぎこ でんぶん はるさめ ごま	ホールコーン あかピーマン ながねぎ レタス チンゲンさい はくさいキムチ にんじん たまねぎ こまつな しょうが ほししいたけ みしょうかん	
10	木	セルフサンド(かしわおりパン ・ハンバーグトマトソース) ソーセージリルスープ フライドポテト	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ しろいんげんまめ とりから ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ こまつな セロリ	
11	金	ピビンパ (にのぐ・やさいのぐ・ごはん) チゲじる メロン	○	ぶたにく だいず みそ とりてりやき とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら ごま あぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが だいず もやし ほうれんそう にんじん しょうが はくさいキムチ はくさい だいこん ながねぎ メロン	
14	月	わかめごはん みだくさんじる あじこみやき キャベツのあまずい	○	わかめ なまあげ かつおぶし こんぶ あじ ぎゅうにゅう	こめ こんぶ つぶむぎ ごま あぶら ごま こんにやく あぶら さとう こむぎこ	だいこん ほししいたけ にんじん ごぼう こまつな ながねぎ しょうが キャベツ もやし	
15	火	チキンライス コーンスープ ツナポテトジャーマン	○	とりてりやき ぶたにく ぎゅうにゅう とりから なまクリーム あぶらあげ ツナ	こめ こんぶ つぶむぎ あぶら こむぎこ バター オリーブ あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース クリームコーン セロリ にんじん にんにく パセリ	
16	水	みそつけめん (つけじる・むしちゅうかさ) ささみのパンパンジー ミニトマト	○	ぶたにく わかめ みそ とりから とりてりやき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぶら ぶら ごま あぶら ごま でんぶん ねりごま さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ だいず もやし こまつな ながねぎ ホールコーン もやし チンゲンさい ミニトマト	
17	木	くらざとコッペパン やさいたっぷりチキンスープ コーンのやきメンチ みしょうかん	○	とりてりやき とりから ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールコーン たまねぎ れんこん みしょうかん	
18	金	マーボー豆腐どん (マーボー豆腐・ごはん) わかめスープ じゃがいものじゃこおろし	○	とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ とりから ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごま あぶら さとう でんぶん こめ こんぶ つぶむぎ ごま じゃがいも あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし だいこん ピーマン	
21	月	むぎごはん かみなりじる いかのごまがらめ おんやさい	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ こんぶ つぶむぎ こんにやく ごま あぶら でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう わけぎ しょうが もやし キャベツ こまつな	
22	火	きんときまめのおこわ すましじる とりのうめみそやき じゃがいものてりに	○	きんときまめ かつおぶし こんぶ とりてりやき みそ ぎゅうにゅう	もちごめ さとう ごま おふ あぶら でんぶん じゃがいも こんにやく	こまつな にんじん かんぴょう たまねぎ えのきたけ うめほし さやいんげん しょうが	
23	水	やきうどん ちゅうかたまごスープ フルーツしらたま (ことうしらたま・パイナップル)	○	ぶたにく みそ かつおぶし たまご わかめ とりから とうふ きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごま あぶら でんぶん しらたまこ ことう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが わけぎ ながねぎ こまつな パイナップル	
24	木	ぶどうしよパン ぐだくさんミネストローネ ピーマンのにくづめ とうもろこし	○	きんときまめ ベーコン とりから ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン マカロニ 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 にんにく ホールトマト トマトピューレ こまつな ピーマン とうもろこし	
25	金	なつやさいカレー (カレールー・ごはん) ポイルやさい ポンズドレッシング すいか 【なつやさいカレーの日】	○	ぶたにく とりから かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう こんにやく でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく かぼちゃ なす キャベツ こまつな もやし ホールコーン ゆず すいか	
28	月	みなみうおめまごは すましじる さけのさいきょうやき いんげんのごまあえ	○	とうふ かつおぶし こんぶ さけ みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん こんにやく ごま ごまあぶら	こまつな かんぴょう にんじん さやいんげん だいず もやし	
29	火	スパゲティアマトリチャーナ (アマトリチャーナソース・スパゲティ) ゼッポリーネ なつやさいのマリナータ 【世界の給食】	○	ぶたにく ベーコン とりから チーズ とうふ あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ でんぶん オリーブ あぶら	たまねぎ トマト にんじん エリンギ にんにく トマトピューレ パセリ グリーンアスパラ かぼちゃ ズッキーニ あかピーマン レモン	
30	水	ひじきごはん みそしる とりつくねおろしソース えだまめ	○	ひじき あぶらあげ みそ かつおぶし とりてりやき だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも パンこ あぶら でんぶん	にんじん さやいんげん こまつな ながねぎ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ゆず しそは えだまめ	

○・・・牛乳

献立は都合により変更される事もあります。