



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4年度 6月

給食回数 21 回

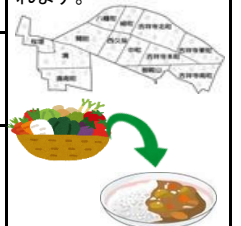
武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳等	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 水	みそつけめん (むしちゅうかそばつけじる) ぼうぎょうぎミニトマト	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごま あぶら ごま ぎょうぎのかわ でんぶん	にんにくしょうが にんじん キャベツ だいずもやし ながねぎ ホールコーン こまつな ほしいたけ ミニトマト	6月4日～10日は虫歯予防週間です。  生涯にわたり、口の中をきれいに保つことは、健康に過ごす上で大切です。毎日歯磨きをするほか、食事のときによく噛んで味わって食べると、唾液が分泌され、消化吸収が高まり、丈夫な歯の形成につながります。給食には、噛み応えのある食品や料理を取り入れています。
2 木	ハヤシライス (むぎごはん ハヤシルー) ポテリヨネーズ そらまめ	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト ビューレ グリンピース パセリ そらまめ	
3 金	うめじゃこごはん みそしる とりのあまからやき にびたし	○	こんぶ ちりめんじゃこ わかめ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら でんぶん	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	
6 月	むぎごはん こぶのつくだに みそしる ししやものいそペフライ ごもくきんびら	○	こんぶ こうやどうふ みそ かつおぶし ししやも あおのり とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こま でんぶん こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	ほしいたけ はくさい にんじん こまつな ごぼう れんこん	
7 火	スパゲッティカレーソース (スパゲッティ カレーソース) さんしょくにミニトマト	○	ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう とりがら	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく セロリ ホールコーン ミニトマト	
8 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	○	ぶたにく とりにく だいず とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ 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 レタス チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな なら はくさいキムチ ほしいたけ にんにく	
9 木	セルフサンド (かしわおれパン ハンバーグ トマトソース) ソーセージいりスープ 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 とりがら 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	
10 金	ピリからそぼろどん (むぎごはん ピリからそぼろ ポイルやさい) チゲじる メロン	○	ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ 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 はくさいキムチ キャベツ だいこん なら ながねぎ メロン	
13 月	わかめごはん みだくさんじる あじのこうみやき キャベツのあまずいため	○	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 こめつぶむぎ 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	
14 火	チキンライス コンスープ ツナポテトジャーマン	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム あぶらあげ ツナ	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター オリブ あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム グリンピース クリームコーン セロリ にんじん にんにく パセリ	
15 水	ソースやきそば おしむぎのスープ ささみのパンパンジー	○	ぶたにく あおのり レバーソーセージ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごま あぶら おしむぎ じゃがいも でんぶん ねりごま ごま さとう	キャベツ たまねぎ もやし にんじん なら にんにくしょうが こまつな セロリ チンゲンサイ	
16 木	むぎごはん なめたけ みそしる ぶたにくのおこうじやき あおだいずのごもくに	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく あおだいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら こんにやく ごま あぶら	えのきたけ たけのこ きりほしだいこん こまつな ながねぎ にんじん ごぼう	
17 金	マーボーどうふどん (むぎごはん マーボーどうふ) わかめスープ じゃがいものじゃこおろしに	○	とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ とりがら 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 こめつぶむぎ ごま じゃがいも あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにくしょうが なら たまねぎ もやし だいこん ピーマン	
20 月	みなみうおめまごはん 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	
21 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 じゃがいもでりに	○	きんときまめ かつおぶし こんぶ とりにく 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 たまねぎ えのきたけ うめほし さやいんげん しょうが	
22 水	ぶどうしよくパン ぐだくさんミネストローネ ハンバーグ たりやきソース やさしいツテ	○	きんときまめ とりにく とりがら ぶたにく だいず ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら パンこ さとう でんぶん ごま あぶら	たまねぎ にんじん かぶ セロリ にんにく ホールトマト トマト ビューレ こまつな キャベツ あかピーマン	
23 木	にくもりうどん (うどん ちくわのいそべあげ ポイルやさい つけじる) とうもろこし	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ 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 こまつな だいこん にんじん とうもろこし	
24 金	なつやさいカレー ポイルやさい ポンずドレッシング すいか 【市内産野菜カレーの日】	○	ぶたにく とりがら 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 パター 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 トマト ピーマン 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 火	おやこどん (むぎごはん おやこどんのぐ) こんさいのそぼろいため きゅうりのかわりづけ	○	とりにく たまご かつおぶし あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん ごぼう れんこん しょうが きゅうり	
29 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 とりにく 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 しそのは えだまめ	
30 木	こくとうコッペパン やさしいたっぷりチキンスープ コーンのやきメンチ メロン	○	とりにく とりがら 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 メロン	

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります



27日(月)
学校公開の振替休業日です。