



6月予定献立表

《今月のめあて》

6月 てを きれいにあらおう



令和4年度 6月

給食回数 22 回

北町調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			作り方・その他
			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	ぶどうコッペパン やさいスープ とりにくのからあげレモンソースかけ ピーンズグラッセ	○	レバーソーセージ とりがら とりにく きんときまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん さとう パター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく レモン	 <p>9日 ジャー جان豆腐丼 ジャー جان豆腐は、中国の家庭料理です。厚あげと野菜をみそなどで調味をし炒めます。豆板醤を少し入れて食欲がなくなるこの時期でも食べられるような味付けにしています</p>  <p>10日 ソパ・デ・アホ スペイン料理の一つです。ソパはスープ、アホはニンニクのことをいいます。もともとは、スペインの羊飼いが作った料理といわれています。</p>  <p>20日 吉田うどん 山梨県富士吉田市の郷土料理です。麺に茹でキャベツや、馬肉を甘辛く煮たものをうどんに添えます。給食ではアレンジをして豚肉を使用しています。</p>  <p>24日 夏野菜カレーの日 武蔵野市の小学校10校統一メニューです。市内産の玉ねぎ・じゃがいも・さやいんげんなどの、夏野菜をたっぷり使ったカレーです。</p>  <p>30日 市内産とうもろこし 皮付きのまま納品してもらい、調理場で皮をむき、すぐにゆでて出します。新鮮な甘みのあるとうもろこしを味わってくださいね。</p> 
2 木	きびごはん もずくかきたまじる さわらのしおこうじやきにくじゃが なつみ	○	もずく たまご とうふ かつおぶし こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん みしょうかん	
3 金	おやこどん きりほしたいこんのごまずいため	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな きりほしたいこん もやし	
6 月	むぎごはん みそしる かしくこうやどうふ にんじんしりしり	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ ながねぎ たまねぎ だけのこ こまつな ほししいたけ にんにくしょうが にんじん ホールコーン	
7 火	ツナライス ピーンズスープ オムレツ	○	ツナ ベーコン だいた かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな	
8 水	むぎごはん みだくさんじる いわしのかばやきにびたし	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ いわし ゆば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう	にんじん ながねぎ とうみょう きりほしたいこん しょうが こまつな キャベツ	
9 木	ジャー جانどうふどん だいたもやしのナムル	○	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし ハム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ なら にんにくしょうが もやし だいたもやし きゅうり	
10 金	ナン ダールカレー ソパ・デ・アホ ジャー マンポテ	○	ぶたにく だいた しろいんげんまめ たまご とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	ナン あぶら こむぎこ さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ にんにくしょうが ホール トマト キャベツ パセリ にんじん	
13 月	わかめごはん すましじる いかのごまがらめ キャベツとじゃこソテー	○	わかめ とうふ かつおぶし こんぶ いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ こまつな しょうが キャベツ ホールコーン	
14 火	とりごぼうごはん みそしる ししゃものいそべあげ コーンツナソテー	○	とりにく あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも あおのり ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	にんじん ほししいたけ ごぼう きりほしたいこん こまつな ながねぎ キャベツ ホールコーン	
15 水	きなこあげパン やさいスープ チリコンカン	○	きなこ レバーソーセージ とりがら きんときまめ だいた ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム ホール トマト	
16 木	むぎごはん みそしる とりのうめふうみやき きんぴらどうふ	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ 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 ごま でんぶん	かんぴょう こまつな にんじん だいたこん うめぼうし ながねぎ ごぼう さやいんげん	
17 金	タンタンとうにゅうつけめん (めん つけじる) じゃがいものオイスターいため メロン	○	とりにく みそ とうにゅう とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぼ ぎょうざ さとう ごま ねりごま じゃがいも あぶら	にんじん ながねぎ もやし なら しょうが にんにく キャベツ ホールコーン さやいんげん メロン	
20 月	よしだうどん(うどん つけじる) ゆでやさい ちくわのいそべあげ ミニトマト	○	ぶたにく かつおぶし 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 キャベツ こまつな にんじん ミニトマト	
21 火	ごはん まめじゃこ けんちんじる ぶたにくのこうみいため	○	だいた かえりにほし とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら	にんじん ながねぎ きりほしたいこん ごぼう たまねぎ しょうが にんにく	
22 水	しょくパン てづくりトマトジャム まめとおしむぎのスープ タンダーリサバ	○	しろいんげんまめ さば レバーソーセージ とりがら ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	パン さとう おしむぎ じゃがいも あぶら	トマト レモン たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく しょうが	
23 木	ごはん とうふのスープ ならまんじゅう キャベツとじゃこソテー	○	わかめ とりにく とうふ こんぶ かつおぶし ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま きょうざのかわ でんぶん あぶら	ながねぎ にんにく なら たまねぎ しょうが キャベツ ホールコーン にんじん	
24 金	なつやさいカレー ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく わかめ だいた ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	さやいんげん たまねぎ にんじん なす スズッキーニ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな	
27 月	とりめし エビとキャベツのスープ ぶたにくとねぎのレモンふうみいため すいか	○	とりにく かまぼこ えび とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	ほししいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく ながねぎ もやし レモン すいか	
28 火	あわごはん のりとひじきのつくだに すましじる あじのたつたあげ うちまめいりやさいソテー	○	のり ひじき とうふ かつおぶし こんぶ あじ うちまめ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ながねぎ えのきたけ しょうが もやし キャベツ こまつな ホールコーン	
29 水	かしわおれパン ちゅうかコーンスープ たつぷりやさいのやきメンチ ちゅうかのソース ズッキーニととりにくのソテー	○	ベーコン かつおぶし こんぶ ぶたにく だいた とりにく ぎゅうにゅう	パン でんぶん パンこ あぶら	クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ズッキーニ ピーマン もやし にんにく	
30 木	やきそばツンジャオロース (めん・あんかけ) ひじきのあまからいため とうもろこし	○	ぶたにく とりがら ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぼ あぶら さとう でんぶん	ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ にんじん しょうが にんにく キャベツ ながねぎ とうもろこし	

牛乳らん ○●●牛乳 ヨ●●ヨーグルト 麦●●麦茶 ミ●●ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 608kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。