



6月予定献立表

《今月のめあて》

てをせっけんできれいにあらおう



令和4年度 6月

給食回数

22 回

武蔵野市立境南小学校

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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1 水	あげパン(せんそうとう) カレーポトフ アスパラおんやさい	○	ぶたにく とりがら かまぼこ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく グリーンアスパラ もやし	洗双糖(せんそうとう)は、鹿児島県種子島産のさとうきびから作られた砂糖です。やわらかい甘みとコクが味わえます。
2 木	うめわかごはん かんぴょうのみそしる やきメンチカツ カラフルおんサラダ	○	わかめ しらす とうふ みそ あぶらあげ にほし ぶたにく ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こんにやく パンこ こむぎこ あぶら	うめぼし かんぴょう にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ コーン あかピーマン	メンチカツには、玉ねぎ・にんじん・キャベツなど野菜がたっぷり入ります。
3 金	おやごどんぶり じゃこのおんやさい かぼちゃのそぼろに	○	とりにく たまご かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ もやし かぼちゃ さやいんげん しょうが	かぼちゃの鮮やかな黄色はβ-カロテンの色です。粘膜を丈夫にして、かぜを予防したり、皮膚などの健康を保つ作用があります。
6 月	にくもりうどん(うどん・つけじる) もずくのかきあげ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ もずく ちくわ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう ながいも こむぎこ	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ ごぼう ホールコーン さやいんげん	沖縄料理では定番のもずくのかき揚げです。外はザクツ、中はもちっとした食感に仕上がります。
7 火	げんまいいりごはん じゃこふりかけ うちまめじる れんこんのつくねやき	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり うちまめ みそ あぶらあげ たら ぶたにく とうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう ごま パンこ でんぶん	にんじん キャベツ こまつな ごぼう ながねぎ れんこん たまねぎ しょうが	打ち豆は、主に北陸や東北の豪雪地帯で、伝統的に作られている大豆の保存食です。大豆をつぶして平たくし、乾燥させたものです。
8 水	ツナチーズホットサンド カンジャスूप ウィナーおんサラダ	○	ツナ チーズ とりにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ げんまい じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ にんじん セロリ こまつな にんにく キャベツ もやし	カンジャスूपは、ポルトガルなどで食べられているお米入りチキンスूपです。
9 木	たいようのめぐみごはん みそしる ししゃものごまあげ おんやさい	ヨ	こうやどうふ こんぶ とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ にほし ししゃも ヨーグルト	こめ ていアミロース米 あぶら さとう こむぎこ ごま こんにやく	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ だいこん もやし ながねぎ こまつな キャベツ	太陽の恵みご飯は、切り干し大根や干し椎茸、すき昆布などの乾物類が入ったご飯です。
10 金	チリライス いろいろおんサラダ きよみオレンジ	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ ごぼう トマト キャベツ もやし ピーマン れんこん コーン だいこん オレンジ	いろいろ温サラダには、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼうなど8種類の野菜が入ります。
13 月	みそラーメン(つけめん) ちくわのいそべあげ プラム	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん いら ホールコーン ながねぎ プラム	鶏ガラとかつおの厚削りでスूपを取ります。野菜もたっぷり具沢山の味噌ラーメンは人気のメニューです。
14 火	ごはん みだくさんじる とりのマーメレードやき ひじきとだいずのにつけ	○	とうふ あぶらあげ ひじき かつおぶし とりにく だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう マーメレード あぶら	にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな	伊予柑のマーメレードにしょうゆや砂糖を合わせて鶏肉の漬付けにします。マーメレードの甘さと酸味が鶏肉にピッタリです。
15 水	かしわおれパン やさいのトマトスूपに しろみさかなのフライ キャベツソテー	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりがら メルルース ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら オリーブあぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ さやいんげん トマトピューレ ホールトマト	柏折れパンは、柏餅のような形をしているパンで、中におかずを挟んで食べやすいようになっています。
16 木	えびとやさいのピラフ ぶたにくとわかめのスूप スペインふうオムレツ	○	えび ぶたにく わかめ とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン たけのこ もやし こまつな ながねぎ ピーマン あかピーマン にんにく トマト	スペインふうオムレツは、じゃが芋や玉ねぎ、ピーマンなど、ボリューム満点の具だくさんオムレツです。
17 金	ホイコーローどん はるさめスूप もやしのいためもの	○	ぶたにく みそ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく こまつな もやし いら	ホイコーローは、豚肉とキャベツのみそ炒めです。甘いみそ味で、ごはんがすすみます。
20 月	わふうスパゲティー さいころおんサラダ ベイクドチーズケーキ	○	ベーコン ぶたにく ハム クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ ホールコーン きゅうり	手作りのチーズケーキです。レモンを加えてさっぱりとした甘さに仕上げます。
21 火	きびごはん かおりみそスूप さばのねぎソースかけ ごもくきんぴら	○	とりにく みそ とりがら さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら こんにやく	はくさい もやし こまつな たけのこ にんじん しょうが ながねぎ ごぼう だいこん	香り味噌スूपは、生姜の香りを効かせた鶏がらスूपで作る味噌味のスूपです。
22 水	くろざとうパン やさいスूप ポテトのミートソースやき ひじきのマリネ	○	ベーコン しろいんげんまめ とりがら ぶたにく チーズ ひじき ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト パセリ レモン	蒸したじゃが芋の上に、手作りのミートソースを乗せて、オーブンで焼きます。
23 木	あぶらあげずし すましじる にくじゃが メロン	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし わかめ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん ほしいたけ さやいんげん もやし こまつな ながねぎ たまねぎ メロン	いなり寿司風の混ぜご飯版です。味のしっかり染み込んだお揚げと、酢飯がおいしいメニューです。
24 金	なつやさいカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング	○	ぶたにく ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにやく さとう ごまあぶら ごま	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 トマト スズキーニ キャベツ もやし こまつな	市内産夏野菜カレーの日 市内全ての学校で行う共通メニューです。
27 月	やきそばチンジャオロースー ちゅうかおんサラダ こむぎふすまいりドーナツ	○	ぶたにく ハム ひじき ぎゅうにゅう たまご	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま バター こむぎはいが こむぎこ	ピーマン たまねぎ たけのこ もやし にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな	ふすまとは小麦の皮の部分のこと。ふすまをじっくり炒って、香りと甘さを引き出します。
28 火	ゆかりごはん もずくじる さけのねぎしおやき なつやさいにくみそに	○	もずく かつおぶし さけ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 ふ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶん ごま	ゆかりこ にんじん こまつな ながねぎ しょうが なす たまねぎ さやいんげん	なす・新じゃが・いんげんなどの夏野菜をにんにくのきいた肉みそで炒めます。
29 水	はちみつレモントースト とりのからあげ ラタトゥイユ こふきいも	○	とりにく ベーコン だいず あおのり ぎゅうにゅう	パン バター さとう はちみつ でんぶん こむぎこ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	レモン にんにく しょうが かぼちゃ ピーマン スズキーニ なす たまねぎ トマト にんじん トマトジュース	ラタトゥイユは、南フランスの郷土料理。夏野菜の煮込みです。市内産のトマトと一緒に旬の夏野菜を煮込みます。
30 木	じゃこチャーハン ちゅうかスूप いかこうやどうふのチリソース メロン	○	ちりめんじゃこ ぶたにく とりがら いか こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ こまつな メロン	高野豆腐は片栗粉をまぶして、油で揚げます。煮物とはまた違った食感でバクバクと食べられます。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※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 591kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.9g