



6月予定献立表

《今月のめあて》

すばやくみじたくをしよう



家庭数

令和4年度 6月

給食回数 22 回

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ン だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 水	せきはん わかたけじる まぐろとだいたいのこはくに アスパラとぶたにくのいためもの	○	ささげ とうふ わかめ かつおぶし めかじき だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら でんぶん こむぎ さとう	ながねぎ たけのこ たまねぎ さやいんげん グリーンアスパラ もやし にんじん しょうが	1日(水) せきはん 本宿小の開校記念日を 赤飯でお祝します。	
2 木	スパゲッティベスコートレ じゃがいものあまに あっさりやさしい	○	とりにくい か えび ほたて ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター こむぎ こじゃがいも さとう	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ホールトマト ホールコーン にんにく トマトピューレ もやし キャベツ チンゲンサイ		
3 金	あげいりガーリックチャーハン わかめスープ いかのからあげねぎソースかけ ナムル	○	あぶらあげ わかめ とりにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こむぎ さとう ごまあぶら	にんにく ながねぎ パセリ ほしいたけ たまねぎ にんじん しょうが だいず もやし もやし ほうれんそう		
6 月	ごはん のりとひじきのつくだに とんじる なまあげのピリカラに	○	のり ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ なす こまつな キャベツ ほしいたけ にんにく しょうが	8日(水) スアンラアタンめん (つけめん) 「スアンラアタン」とは中華料理で、お酢の酸味を利かせたスープのことです。麺をつけて食べる つけ麺の汁にスアンラアタンを使用しました。蒸し暑い時期にさっぱりとした 献立です。	
7 火	チリライス ジャーマンポテト わふうピクルス	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう バター じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム トマトジュース きゅうり だいこん しょうが		
8 水	スアンラアタンめん(つけめん) くらはんべんのフライ きんときまめのあまに	○	ぶたにく とりがら くらはんべん きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら でんぶん こむぎこ パンこ あぶら さとう	きくらげ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんにく		
9 木	カラフルとりどん うみとはたけのごまいため	○	とりにく たまご あおだいず ひじき いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ こまつな にんじん れんこん		
10 金	うめわかごはん みだくさんじる メルルーサのあまみそあんかけ きゅうりのかわりづけ	○	こんぶ わかめ ぶたにく なまあげ かつおぶし メルルーサ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	うめぼし にんじん ながねぎ だいこん こまつな きゅうり しょうが		
13 月	くらざとパン ウィンナーポトフ オムレツ ゴマみそあんかけ	○	レバーソーセージ とりがら たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	パン じゃがいも あぶら バター ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラ セロリ にんにく きりぼしだいこん もやし こまつな		
14 火	かいせあんかけチャーハン じゃがいもとウィンナーのトマトに しろいんげんまめとパインのあまに	○	ベーコン ほたてが いいか えびぶたにく レバーソーセージ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも しらすごまあぶら	ながねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな あかピーマン しょうが にんじん さやいんげん にんにく トマトジュース パインアップル	24日(金) 「市内小学校統一 カレーの日」 市内の小学校で夏野菜を使用したカレーが登場します。 市内産のかぼちゃ、なす、 トマト、ズッキーニを使って 調理します。	
15 水	ひやしサラダうどん インドサモサ	○	わかめ ぶたにく かつおぶし こんぶ にぼし ハム ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん ぎょうざのかわ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ たまねぎ		
16 木	ごはん さけのてりやき しのだに なすのみそいため	○	さけ あぶらあげ かつおぶし なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも しらすごまあぶら	ほしいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん なす ピーマン しょうが にんにく		
17 金	ポークストロガノフ なつやさいのゴロゴログリル	○	ぶたにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター	パセリ たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ ホールトマト グリーンアスパラ ホールコーン トマトジュース かぼちゃ あかピーマン なす ズッキーニ		
20 月	おやこどん ちくわとこうやどふのあげに	○	とりにく たまご かつおぶし こうやどふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ ほしいたけ こまつな にんじん さやいんげん		
21 火	にんじんピラフ なつやさいカレースープ わふうハンバーグ いそベポテト	○	とりにく かつおぶし ぶたにく おから ひじき あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ だいこん しょうが	30日(木) とうもろこし 市内でとれたとうもろこし が出ます。当日朝食をむき、すぐにゆでます。	
22 水	わふうスープバゲティ さままほこのぼんこやき ミートソースポテト	○	ベーコン ぶたにく かつおぶし ささままほ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが さやいんげん セロリ トマトジュース		
23 木	ごはん みだくさんみそしる ししやものなんぼんづけ ひじきとだいたいのこはくの	○	ぶたにく みそ かつおぶし ししやも ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく でんぶん さとう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ		
24 金	しないさんやさいのカレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター はるさめ ドレッシング	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ズッキーニ セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり		
27 月	はいがパン ひみつのやさしいジャム コーンチャウダー ちゅうかおんサラダ	○	レバーソーセージ ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら やきぶた ひじき	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター こんにやく ごま	にんじん りんごジュース レモン クリームコーン たまねぎ こまつな セロリ キャベツ もやし	他にも 市内産野菜がたくさん給食に登場します！ 市内産の夏野菜がたくさん給食にです。 きゅうりやなす、トマトなど、とれたての食材の味を活かした給食作りをしています。	
28 火	あぶらあげずし みだくさんじる さわらのみそバターやき きゅうりのかわりづけ	○	こんぶ あぶらあげ ひじき ぶたにく なまあげ かつおぶし さわら みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく バター ごまあぶら	にんじん ごぼう ほしいたけ さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな きゅうり しょうが		
29 水	ゆかりごはん ぎせいどうふ ぶたにくとらいため こんにやくとポテトのにくみそに	○	たまご とうふ ひじき かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま	ゆかり ながねぎ にんじん もやし キャベツ たら たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん		
30 木	やきそばなすみそあんかけ あおのりピエンス とうもろこし	○	ぶたにく みそ かつおぶし だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	なす ほしいたけ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが 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 618kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。