



# 6月予定献立表

《今月のめあて》

## よくかんで たべよう



令和4年度 6月

給食回数 22 回

武蔵野市立桜野小学校

| 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 | にくもりうどん<br>(うどん・かてやさい・つけじり)<br>ちくわのいそべあげ<br>みしょうかん                     | ○   | ぶたにく かつおぶし<br>ちくわ あおのり ぎゅうにゅう                               | うどん さとう あぶら<br>こむぎこ                                  | もやし こまつな にんじん<br>だいこん ながねぎ しょうが<br>みしょうかん   | 『6月は食育月間』<br>&<br>『毎月19日は食育の日』<br><br>桜野小では、食育トピックスの掲示や給食時間の放送で、その日の献立や食材の紹介などを行っています。<br><br><b>3日(金)</b><br><b>かみかみ温野菜</b><br>6月4日は「むし菌予防デー」また、6月4～10日までは「菌の衛生週間」です。菌の健康の為、パランスの良い食事を心がけましょう。<br>「かみかみ温野菜」には、よく噛んで食べるように、スルメイカが入っています。<br><b>6日(月) 福岡県の献立</b><br>福岡県の郷土料理の、『かしわめし』と『だご汁』です。<br>九州地方で鶏肉は「かしわ」とも呼びます。かしわめしは、鶏肉とごぼうの香りが特徴の炊き込みご飯です。<br>「だご汁」は、団子を入れた具だくさんの汁です。給食ではお米から作った団子を入れます。<br><br><b>22日(水)</b><br><b>手作りトマトジャム</b><br>市内産のとれたて完熟トマトの皮をむいて、じっくりと煮詰めて作る手作りのジャムです。<br><br><b>24日(金)</b><br><b>夏野菜カレーの日</b><br>市内の小学校給食では、「武蔵野市内産」の野菜をたくさん使用した夏野菜カレーを提供します。<br>とれたて野菜たっぷりのカレーをお楽しみに♪<br>  |
| 2  | 木 | チキンライス<br>にくボールスープに<br>さんしょくに  | ○   | とりにく ぶたにく<br>だいず とりがら<br>ぎゅうにゅう                             | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>でんぷん はるさめ じゃがいも<br>バター さとう          | たまねぎ にんじん パセリ<br>キャベツ こまつな セロリ<br>ホールコーン グリンピース                                     |   |
| 3  | 金 | ぶたにくのやながわどん<br>(やながわどんのぐ・ごはん)<br>かみかみおんやさい<br>かぼちゃのそぼろに                | ○   | たまご ぶたにく<br>かつおぶし こんぶ<br>いか とりにく ぎゅうにゅう                     | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>さとう でんぷん ごまあぶら<br>ごま                | ごぼう たまねぎ さやいんげん<br>キャベツ にんじん もやし<br>こまつな かぼちゃ しょうが                                  |   |
| 6  | 月 | かしわめし<br>だごじる<br>ぶりのてりやき<br>おんやさい                                      | ○   | とりにく ぶたにく とうふ<br>かつおぶし こんぶ ぶり<br>ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう             | こめ ごまあぶら<br>だまこもち さとう あぶら                            | ごぼう にんじん ほしいたけ<br>しょうが きりぼしだいこん<br>ながねぎ えのきたけ<br>キャベツ こまつな                          |   |
| 7  | 火 | こくとうしょくパン<br>トマトスープ<br>チキンカツソースかけ<br>ソーセージとキャベツのソテー                    | ○   | ぶたにく とりがら とりにく<br>レバーソーセージ<br>ぎゅうにゅう                        | パン じゃがいも あぶら<br>さとう こむぎこ パンこ                         | たまねぎ にんじん スズキーニ<br>セロリ にんにく ホールコーン<br>ホールトマト トマトソース<br>もやし キャベツ こまつな                |   |
| 8  | 水 | タンタンとうにゅうつけめん<br>(むしちゅうかそば・つけじり)<br>あつあげとうふのもの<br>みしょうかん               | ○   | ぶたにく だいず みそ<br>とうにゅう とりがら ぶたがら<br>なまあげ とりにく かつおぶし<br>ぎゅうにゅう | むしちゅうかそば<br>ごまあぶら さとう ごま<br>ねりごま でんぷん                | もやし にんじん ながねぎ<br>にら しょうが にんにく<br>きりぼしだいこん ほしいたけ<br>こまつな みしょうかん                      |   |
| 9  | 木 | ガーリックライス<br>やさいスープ<br>スペインふうオムレツトマトソースかけ                               | ○   | しろいんげんまめ ぶたにく<br>とりがら たまご ベーコン<br>チーズ なまクリーム<br>ぎゅうにゅう      | こめ こめつぶむぎ<br>あぶら じゃがいも<br>マヨネーズ バター さとう              | にんじん にんにく パセリ<br>キャベツ こまつな セロリ<br>たまねぎ ホールトマト                                       |   |
| 10 | 金 | さんしょごはん<br>(にくそぼろ・いりたまご・ごはん)<br>すましじる<br>さつまあげとひじきのために                 | ○   | とりにく だいず たまご<br>とうふ わかめ かつおぶし<br>こんぶ ひじき さつまあげ<br>ぎゅうにゅう    | こめ こめつぶむぎ<br>さとう あぶら                                 | さやいんげん ながねぎ<br>にんじん こまつな  |   |
| 13 | 月 | いわしのかばやきどん<br>(いわしのかばやき・ごはん)<br>みそしる<br>なつやさいのきんぴら                     | ○   | いわし わかめ なまあげ<br>みそ かつおぶし こんぶ<br>とりにく ぎゅうにゅう                 | こめ こめつぶむぎ<br>でんぷん こむぎこ<br>あぶら さとう                    | しょうが たまねぎ こまつな<br>ながねぎ にがうり にんじん<br>もやし あかピーマン にんにく                                 |   |
| 14 | 火 | スパゲティ・ナポリタン<br>ベジタブルソテー<br>チョコチップスコーン                                  | ○   | レバーソーセージ ベーコン<br>スキムミルク たまご<br>ぎゅうにゅう                       | スパゲッティ あぶら<br>オリーブあぶら さとう<br>こむぎこ バター ココア<br>チョコ     | たまねぎ マッシュルーム<br>にんにく ホールトマト ピーマン<br>ホールコーン にんじん<br>グリーンアスパラ                         |   |
| 15 | 水 | レタスチャーハン<br>わかめスープ<br>とりのチリソース   | ○   | とりにく ちりめんじゃこ<br>わかめ とりがら<br>ぎゅうにゅう                          | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>ごまあぶら はるさめ ごま<br>でんぷん さとう           | ながねぎ たまねぎ にんじん<br>レタス にんにく しょうが<br>ピーマン   |   |
| 16 | 木 | むぎごはん<br>わふうスープ<br>やきメンチカツソースかけ<br>キャベツのおかかいため<br>チリライス                | ○   | とりにく わかめ かつおぶし<br>こんぶ ぶたにく だいず<br>ひじき ぎゅうにゅう                | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>パンこ こむぎこ さとう                        | にんじん だいこん ほしいたけ<br>たまねぎ キャベツ もやし<br>こまつな  |   |
| 17 | 金 | (チリライスのぐ・ごはん)<br>やさいとちくわのソテー<br>メロン                                    | ○   | きんときまめ ぶたにく<br>ベーコン ちくわ<br>ぎゅうにゅう                           | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>さとう ごまあぶら ごま                        | たまねぎ にんじん<br>トマトソース パセリ<br>キャベツ こまつな<br>にんにく メロン                                    |   |
| 20 | 月 | ごましおごはん<br>みそしる<br>さけのゆうあんやき<br>にくじゃが                                  | ○   | こんぶ なまあげ みそ<br>かつおぶし さけ ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                      | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>ごま ごまあぶら さとう<br>じゃがいも こんにやく<br>でんぷん | こまつな ながねぎ キャベツ<br>えのきたけ ゆず たまねぎ<br>にんじん さやいんげん<br>ほしいたけ                             |   |
| 21 | 火 | うめわかごはん<br>とうふのすましじる<br>わふうハンバーグてりやきソース<br>すきごぼに                       | ○   | こんぶ わかめ とうふ<br>かつおぶし ぶたにく だいず<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう               | こめ あぶら パンこ<br>でんぷん さとう                               | うめほし だいこん にんじん<br>こまつな ながねぎ たまねぎ<br>ほしいたけ しょうが<br>さやいんげん                            |   |
| 22 | 水 | しょくパン てづくりトマトジャム<br>ベジタブルスープ<br>とりのマーマレードやき<br>ジャーマンポテト                | ○   | レバーソーセージ とりがら<br>とりにく ベーコン<br>ぎゅうにゅう                        | パン さとう マーマレード<br>じゃがいも あぶら                           | トマト レモン キャベツ<br>こまつな にんじん<br>ホールコーン たまねぎ<br>パセリ                                     |   |
| 23 | 木 | ぶたにくのしょうがやきどん<br>(ぶたにくのしょうがやき・ごはん)<br>すましじる<br>ちくぜんに                   | ○   | ぶたにく わかめ とうふ<br>かつおぶし こんぶ とりにく<br>ちくわ ぎゅうにゅう                | こめ こめつぶむぎ<br>あぶら さとう こんにやく                           | たまねぎ しょうが だいこん<br>えのきたけ ながねぎ にんじん<br>たけのこ れんこん<br>ほしいたけ さやいんげん                      |   |
| 24 | 金 | なつやさいカレー<br>(カレールー・ごはん)<br>ポイルやさい わふうドレッシング<br>ミニトマト <b>【夏野菜カレーの日】</b> | ○   | ぶたにく ぎゅうにゅう   | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>じゃがいも さとう こむぎこ<br>こんにやく ドレッシング      | たまねぎ にんじん ピーマン<br>なす ホールトマト セロリ にんにく<br>しょうがりんご キャベツ こまつな<br>ホールコーン ミニトマト かぼちゃ      |   |
| 27 | 月 | ごはん きゅうりのかわりづけ<br>みそしる<br>さばのたつたあげ<br>やさいソテー                           | ○   | とうふ みそ かつおぶし<br>こんぶ さば とりにく<br>ぎゅうにゅう                       | こめ ごまあぶら<br>でんぷん あぶら                                 | きゅうり しょうが キャベツ<br>こまつな ながねぎ たまねぎ<br>もやし にんじん  |   |
| 28 | 火 | ガバオライス<br>(ガバオのぐ・いりたまご・ごはん)<br>はるさめのソテー                                | ○   | だいず とりにく たまご<br>ぶたにく ぎゅうにゅう                                 | こめ こめつぶむぎ<br>あぶら さとう はるさめ<br>ごまあぶら                   | ピーマン あかピーマン<br>たまねぎ にんじん にんにく<br>パセリ キャベツ もやし にら<br>しょうが                            |   |
| 29 | 水 | にくみそジャージャーめん<br>(にくみそ・むしちゅうかそば)<br>ゴーヤチャンプルー<br>こふきいも                  | ○   | ぶたにく だいず みそ<br>たまご とうふ あおのり<br>ぎゅうにゅう                       | むしちゅうかそば<br>ごまあぶら さとう<br>でんぷん あぶら じゃがいも              | ほしいたけ たけのこ<br>たまねぎ ながねぎ にんじん<br>にら しょうが にがうり  |   |
| 30 | 木 | キムタクごはん<br>とうふとやさいのうまに<br>えのきとわかめのスープ<br>みしょうかん                        | ○   | ぶたにく なまあげ とりにく<br>かつおぶし こんぶ わかめ<br>ぎゅうにゅう                   | こめ こめつぶむぎ<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>じゃがいも でんぷん             | はくさいキムチ ながねぎ もやし<br>だいこん つぼつけ たまねぎ にんじん<br>ほしいたけ しめじ ピーマン にんにく<br>しょうが えのきたけ みしょうかん |   |

牛乳らん ○・・・牛乳

月平均栄養価 エネルギー 608kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.0g

※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