



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5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	木	ゆかりごはん みそしる とりのからあげねぎソース あぶらあげとやさいのごまいため	○	みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ゆかりこ こまつな かぼちゃ ながねぎ にんにくしょうが もやし にんじん たまねぎ	6月は食育月間 生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから様々な食に関する経験を積んでいくことが大切です。  1年生は体験型の食育授業で「とうもろこしのかわむき」を予定しています。
2	金	ソースやきそば あおなとなまあげのスープ ほうぎょうざ	○	ぶたにく あおのり なまあげ とりがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにくしょうが こまつな はくさい ながねぎ ほししいたけ	
5	月	むぎごはん コブのつくだに みそしる ししゃものカレーフライ こもきんぴら	○	こんぶ こうやどらふ みそ かつおぶし ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま でんぶん こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	ほししいたけ キャベツ にんじん こまつな ごぼう れんこん	
6	火	スパゲティホワイトソース ポテトとコーンのソテー ミニトマト	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ベーコン	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ グリーンアスパラ にんにく セロリ ホールコーン こまつな ミニトマト	
7	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 みしょうかん	○	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 はくさいキムチ ほししいたけ にら みしょうかん	
8	木	かしわおれパン(セルラサド) ハンバーグマトソース 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	
9	金	ビビンバ(むぎごはん、にく、やさい) チゲじる	○	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 おしむぎ 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 こまつな にんじん はくさいキムチ キャベツ だいこん にら ながねぎ	
12	月	ひじきごはん みだくさんじる アジこみやき キャベツのあまずいため	○	ひじき あぶらあげ なまあげ かつおぶし こんぶ あじ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら こむぎこ ごま	にんじん さやいんげん だいこん ほししいたけ ごぼう こまつな ながねぎ しょうが キャベツ もやし	
13	火	ケチャップライス コーンスープ あおのりピーンズポテト	○	レバーソーセージ 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 だいず あおのり	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター オリーブあぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム クリームコーン セロリ にんじん にんにく	
14	水	みそつけめん(めん、つけじる) さきみのパンバンジー(さきみ、タレ) きんときまめのあまに	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら ごま でんぶん ねりごま さとう	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 もやし	
15	木	こくとうコッペパン やさいたっぷりチキンスープ コーンのやきメンチ みしょうかん	○	とりにく とりがら ぶたにく おから 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 みしょうかん	
16	金	マーボー豆腐ふどん わかめスープ じゃがいもジャコおろしに	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら わかめ 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 ほししいたけ にんにくしょうが にら たまねぎ もやし だいこん ピーマン	
20	火	やきうどん ちゅうかたまごスープ こくとうパインしらたま (しらたま、パイン)	○	ぶたにく みそ かつおぶし たまご わかめ とりがら とうふ きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん しらたまこ くらざとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにくしょうが わけぎ ながねぎ こまつな パインアップル	
21	水	きんときまめのおこわ すましじる とりのうめみそやき じゃがいもてりに	○	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 かんぴょう たまねぎ えのきたけ うめほし しょうが	
22	木	ぶどうしよくパン ぐだくさんミネストローネ ピーマンのにくづめ	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン マカロニ 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 にんにく ホールトマト トマトピューレ こまつな ピーマン	
23	金	なつやさいカレー ポイルやさい ボンズドレッシング	○	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 さとう こんにやく でんぶん	にんじん たまねぎ トマト セロリ しょうが にんにく スズキニ なす キャベツ こまつな もやし ホールコーン ゆず	
26	月	みなみうおめまごはん とんじる さけのさいきょうやき いんげんのごまあえ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ さやいんげん だいずもやし	
27	火	にくもりうどん ちくわのいそべあげ かつやさい 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	
28	水	うめじゃこごはん みそしる とりのてりやき 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 でんぶん あぶら	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	
29	木	ハヤシライス ポテトリヨネーズ すいか	○	ぶたにく ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ 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 トマトピューレ パセリ すいか	
30	金	ルースーどん サンラータン だいずもやしナムル	○	ぶたにく とりがら とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん にんにくしょうが キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ もやし だいずもやし こまつな	

生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから様々な食に関する経験を積んでいくことが大切です。

1年生は体験型の食育授業で「とうもろこしのかわむき」を予定しています。

13日(火)青のりピーンズポテト

じゃがいもを素揚げした物と、水で戻した大豆のでん粉(片栗粉)を付け揚げた物を合わせ、のり塩で味付けしています。とある映像作品を参考にした献立です。

22日(木)ピーマンの肉づめ

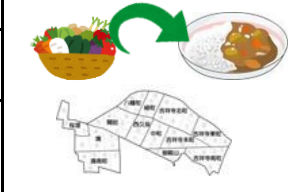
ピーマンを半分使って一つ一つ肉づめを作ります。オープンでこんがり焼いたピーマンはお肉と相性も良く甘くておいしいですよ。

23日(金)夏野菜カレー

市内の小学校給食で共通して、「武蔵野市産」のとれたて野菜をたくさん使った、夏野菜カレーを提供します。旬のとれたて野菜をお楽しみに♪

地場産 夏野菜カレーの日

市内の小学校給食で共通して、「武蔵野市産」のとれたて野菜をたくさん使った、夏野菜カレーを提供します。旬のとれたて野菜をお楽しみに♪



牛乳らん ○…牛乳
月平均栄養価 エネルギー 601kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。