



# 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



コロナで中止していた保護者対象試食会の受け付けを行っております。

令和5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)			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	しじゅうし イナムドウチ(みそしる) いかのごまがらめ	○	ぶたにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ なまあげ みそ かつおぶし いか 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	しょうが こまつな ほししいたけ	6月4日~10日は 歯の衛生週間です。  ☆2日かみかみ野菜 「かみかみ野菜」は、歯ごたえのあるスルメイカを加えた温野菜です。よく噛んで味わいながら食べましょう。 ☆12日 福岡県の郷土料理 かしわめし…福岡県では、鶏肉のことをかしわと呼び、鶏肉と煮た具材が入ったごはんのことを「かしわめし」と言います。だごじる…団子を入れた汁のことを言います。 ☆13日まるごときゃべつのメンチカツ キャベツの芯まで細かくきり、肉と混ぜ衣をつけて焼きます。キャベツを丸ごと使った焼きメンチです。子どもにも人気のメニューです。 
2	金	マーボー豆腐どん ☆かみかみやさい みしょうかん	○	とうふ ぶたにく だいず みそ いか ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん	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 ごぼう れんこん こまつな みしょうかん	
5	月	むぎごはん みそしる さわらのしおこうじやき にびたし	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さわら あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら	だいこん ながねぎ にんじん キャベツ こまつな	
6	火	しよくパン フルーツクリーム まめとおしむぎのスープ とりにくのエスニックやき	○	ぎゅうにゅう なまクリーム しろういげんまめ ベーコン とりがら ぶたがら とりにく	パン でんぶん さとう おしむぎ じゃがいも あぶら	ミックスフルーツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく しょうが	
7	水	ごはん すましじね まめこつくね ようふうひじきに	○	とうふ かつおぶし こんぶ とりにく あおだいず みそ ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ でんぶん あぶら さとう	ながねぎ こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん ホールコーン さやいんげん	
8	木	しょうゆつけめん チャーシュー だいこんのナムル	○	ぶたにく ぶたがら とりがら ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう あぶら ごま	もやし たけのこ にんじん たら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ だいこん ホールコーン こまつな	
9	金	さんしょくどん(むぎごはん にくそぼろ) いらたまご すましじる みしょうかん	○	とりにく だいず たまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら さとう ごま おふ	さやいんげん ながねぎ こまつな えのきたけ みしょうかん	
12	月	かしわめし ☆だごじる いかのみそやき うちまめいりやさいソテー	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ いか みそ うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう たまごもち あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん 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	
13	火	ぶどうコッパン ミネストローネスープ まるごときゃべつのメンチカツ ちゅうのうソース ズッキーニとベーコンのソテー	○	しろういげんまめ とりにく とりがら ぶたがら ぶたにく おから ベーコン ぎゅうにゅう	パン パスタアルファベット あぶら さとう でんぶん パンこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ホールマト トマトジュース キャベツ ズッキーニ ビーマン こまつな	
14	水	よしうどん(にく・ゆでやさい・つけじり) ちくわのいそべあげ	○	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 あぶら ごま こむぎこ	もやし キャベツ にんじん しょうが ながねぎ	
15	木	カレーチキンピラフ ベジタブルスープ スペインふうオムレツ	○	とりにく ぶたにく とりがら ぶたがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな セロリ ビーマン あかビーマン パセリ	
16	金	ブルコギぶたどん チャプチェ メロン	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ たら キャベツ しめじ えのきたけ にんにく こまつな しょうが メロン	
19	月	むぎごはん みそしる いわしのゆかりフライ ちゅうのうソース やさいとじゃこのソテー	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いわし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	キャベツ こまつな えのきたけ ゆかりこ にんじん さやいんげん	
20	火	かしわおれパン きゃべつとウィンナーのスープ ハンバーグてりやきソース やさいソテー	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら ぶたにく おから ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ にんにく もやし こまつな	
21	水	スパゲティボークビーンズ じゃがいもとアスパラのソテー メロン	○	だいず ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールマト トマトピューレ グリーンアスパラ メロン	
22	木	ピピンバ(むぎごはん にくそぼろ たら ボイルやさい) キャベツとコーンのソテー	○	みそ だいず ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんにく しょうが だいず もやし ほうれんそう にんじん キャベツ ホールコーン ビーマン	
23	金	☆なつやさいカレーライス ボイルやさい ちゅうかドレッシング みしょうかん	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ 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 ズッキーニ セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな みしょうかん	
26	月	☆パインミーセルフサンド (コッパン いためなます にく) はるさめスープ チーズポテト	○	ぶたにく えび かつおぶし こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	だいこん にんじん セロリ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ えのきたけ こまつな ほししいたけ パセリ	
27	火	むぎごはん ふりかけ みそしる さけのねぎしおやき きりほしだいこんとぶたにくのいために	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ わかめ みそ こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ きりほしだいこん にんじん こまつな	
28	水	タコライス (むぎごはん ミート ゆでキャベツ) あおのりビーンズ みしょうかん	○	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんにく ビーマン ホールマト レモン キャベツ みしょうかん	
29	木	ジャージャーめん ちゅうかソテー ☆とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな キャベツ とうもろこし	
30	金	ちゅうかどん もやしとタコのピリからいため ☆えだまめ	○	ぶたにく えび ぼうずたらたまご とりがら ぶたがら たこ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ビーマン きくらげ にんにく しょうが もやし ながねぎ こまつな えだまめ	

☆23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。



☆26日 パインミーセルフサンド ベトナム料理の一つです。パンに なますや肉を挟んで食べます。



☆29日市内産のとうもろこし ☆30日市内産の枝豆 市内産の夏野菜が給食に登場します！とうもろこしは、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。



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 598kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。