



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 22 回

武蔵野市立境南小学校

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	あげパン(せんそうとう) カレーポトフ アスパラいりおんやさい	○	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お砂糖です。やわらかい甘みとコクが味わえます。
2	金	おやこどんぶり 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 チンゲンサイ 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。
5	月	にくもりうどん(うどん・かて・つゆ) 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 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。外はサク、中はもちっとした食感に仕上がります。
6	火	げんまいいりごはん じゃこふりかけ うちめめじる 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 うちめめ 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 ぱんこ 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。
7	水	ツナチーズホットサンド カンジャスープ ウインナーおんサラダ	○	ツナ チーズ とりにく セロリ ウインナー 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	カンジャスープは、ポルトガルやブラジルで食べられているお米入りのチキンスープです。
8	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	○	こうやどらふ こんぶ とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ にぼし ししゃも	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 ながねぎ こまつな キャベツ もやし	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。
9	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 トマト キャベツ ビーマン もやし れんこん ごぼう 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。
12	月	みそラーメン(つけめん) ちくわのいそべあげ ブラム	○	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	むしちゅうかさぼ ごまあぶら こむぎこ あぶら	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン たら ながねぎ にんにく しょうが ブラム	鶏がらとかつおの厚削りでスープを取ります。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。
13	火	ゆかりごはん みだくさんじる とりのマーマレードやき ひじきとだいずのにつけ	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし とりにく ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 にんにく さとう マーマレード あぶら	ゆかりこ にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな	マーマレードジャムにしょうゆや砂糖を合わせて鶏肉の漬けダレにします。マーマレードの甘さと酸味が鶏肉にピッタリです。
14	水	セルフフィッシュバーガー やさしいトマトスープに キャベツソテー	○	メルルーサ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ ぱんこ あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら	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	パンに白身魚のフライとキャベツソテーをはさんで、フィッシュバーガーにして食べてください。
15	木	えびとやさしいピラフ ぶたにくとわかめのスープ スペインふうオムレツ	○	えび ぶたにく わかめ とりにく 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 コーン パセリ たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ ビーマン	スペイン風オムレツは、じゃが芋や玉ねぎ、ビーマンなど、ボリューム満点の具だくさんオムレツです。
16	金	ホイコーローどん ポイルやさしい てづくりドレッシング メロン	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり メロン	ホイコーローは、豚肉とキャベツのみそ炒めです。甘辛みそ味で、ごはんがすすみます。
19	月	わふうスパゲティー さいころおんサラダ ペ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 きゅうり	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 にんにく 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。
20	火	きびごはん かおりみそスープ 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 にんにく ながねぎ ごぼう だいこん	香り味噌スープは、生姜の香りを効かせた鶏がらスープで作る味噌味のスープです。
21	水	くらぎとうパン やさいスープ ポテトのミートソースやき ひじきのマリネ	○	ベーコン とりがら ぶたにく チーズ ひじき ハム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら 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。
22	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、酢飯が食欲をそそります。
23	金	なつやさしいカレーライス ポイルやさしい 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 ズッキーニ キャベツ もやし こまつな	市内産夏野菜カレーの日 市内産野菜を使った共通メニューで
26	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	むしちゅうかさぼ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま こむぎ バター	ビーマン 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。
27	火	ごはんもずくじる さけのねぎしおやき なつやさしいくみそに	○	もずく あぶらあげ かつおぶし さけ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おふ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶん ごま	はくさい こまつな ながねぎ じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく	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。
28	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 ウインナー 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 ビーマン ズッキーニ なす たまねぎ トマト トマトピューレ	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。
29	木	うめわかごはん かんびょうのみそしる ぎせい豆腐 ごまおんやさい	○	わかめ しらす とうふ あぶらあげ みそ たまご ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	うめぼし かんびょう こまつな ながねぎ ごぼう にんじん キャベツ もやし	ぎせい豆腐は、細かくずした豆腐にひじき、ごぼう、にんじんなどの具材を加えて混ぜ、再び形を整えて焼いた料理です。
30	金	けいはん やきししゃも とうもろこし	○	とりにく とりがら こんぶ たまご ししゃも ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま あぶら	ほしいたけ こまつな ながねぎ しょうが とうもろこし	鶏飯は奄美地方の郷土料理。ご飯に鶏スープをかけて食べます。食欲がない時もさらさらと食べられます。

※材料は全てを表示しているわけではありません。