



# 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5年度 6月

給食回数 22 回

●武蔵野市立新宿小学校 給食室

日 曜	こんだて	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)	カや熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 木	せきはん きりぼしのみそしる いかのチリソース ひじきのいためもの	○	ささげ なまあげ みそ いか かつおぶし とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら こんにやく でんぶん さとう しらたき	きりぼしだいこん キャベツ ながねぎ こまつな たまねぎ にんにくしょうが にんじん	<b>1日(木)</b> <b>「せきはん」</b> 本宿小の開校記念日を 「赤飯」でお祝します。 	
2 金	ビビンバ トマトスープ	○	ぶたにく みそ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん セロリ たまねぎ キャベツ ホールトマト		
5 月	セルフサンド (かしわパン こうやどうふいりハンバーグ キャベツソース) ホワイトシチュー	○	ぶたにく こうやどうふ とりにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン セロリ ホールトマト マッシュルーム		
6 火	チリライス ジャーマンポテト わふうピクルス	○	ぶたにく ベーコン きんときまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり にんにくしょうが セロリ パセリ マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース		
7 水	スファンラアタンめん(つけめん) くろはんべんのフライ きんときまめのあまに	○	ぶたにく とりがら くろはんべん きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば こむぎこ パンこ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	にんじん たけのこ ながねぎ きくらげ もやし テンゲンサイ しょうが にんにく		
8 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 いか あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな		
9 金	うめぼしとじゃこのごはん カレーのっぺいじる さけのてりやき なすのみそいため	○	とりにく さけ ちりめんじゃこ なまあげ どうふ みそ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにやく でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう なす ピーマン こまつな しょうが ながねぎ にんにく うめぼし	<b>7日(水)</b> <b>「スファンラアタンめん (つけめん)」</b> 「スファンラアタン」は、中華 料理で、酢の酸味と唐辛子 コンショウの辛みを効かせた スープです。つけめんの汁 として、蒸し暑い時期に さっぱりとした献立です。	
12 月	くろざとらパン ポトフ オムレツサマーセブン	○	ぶたにく とりがら ベーコン たまご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ながいも あぶら さとう でんぶん バター	たまねぎ にんじん キャベツ なす きゅうり グリーンアスパラ セロリ ホールコーン にんにく ピーマン あかピーマン ホールトマト トマト		
13 火	かいせんあんかけチャーハン かわりはるまき	○	ぶたにく ベーコン めかじき ほたてが い か えび チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん はるまきのかわ あぶら さとう	キャベツ たけのこ たまねぎ さやいんげん あかピーマン こまつな ながねぎ しめじ しょうが	<b>19日(月)</b> <b>「メロン」登場!</b> 	
14 水	ひやしサラダうどん ちくわのしんりょくあげ カクテルフルーツ	○	ぶたにく たまご ちくわ わかめ かつおぶし こんぶ にほし ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし ながねぎ よもぎこ ミックスフルーツ		
15 木	にんじんピラフ コーンスープ ガーリックチキン きゅうりのかわりづけ	○	とりにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり クリームコーン セロリ にんにく しょうが	<b>23日(金)</b> <b>「市産野菜 カレーの日」</b> 武蔵野市内の小学校で、 市内産の夏野菜を使用 したカレーを提供します。 とれたての、かぼちゃ・ なす・ズッキーニ・トマトが 入っています。	
16 金	ごはん みそしる あじのなんぼんづけ ぶたにくとにらいため	○	ぶたにく とりにく あじ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし いら ながねぎ しょうが にんにく		
19 月	フレンチトースト アイリッシュシチュー きりぼしだいこんのナムル メロン	○	ぶたにく ベーコン とりがら ハム たまご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう ごま バター あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん ホールコーン きゅうり にんにく セロリ メロン	<b>★市内産野菜がたくさん 登場します!</b> 「きゅうり」や「なす」など、 とれたての旬の食材の 味を生かした給食づくりを しています。 	
20 火	だいずとじゃこのごはん もずくじる ちくさやき おかかびたし	○	ぶたにく ハム ちりめんじゃこ たまご だいず あぶらあげ かつおぶし もずく こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら おふ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ほうれんそう もやし ながねぎ しょうが		
21 水	スパゲッティベスコートレ いそペポテト やさいソテー	○	ぶたにく とりにく いか えび ほたて あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ホールトマト ホールコーン トマトピューレ もやし ピーマン にんにく パセリ	<b>28日(水)</b> <b>「とうもろこし」</b> 市内産の「とうもろこし」を 提供します。2年生に、 生活科の授業「とうもろこし のできるまで」を行います。 農家の方を交えて皮を むき、すぐに茹でます。 	
22 木	ごはん みだくさんみそしる ししゃものさざれやき ひじきとだいずのもの	○	ぶたにく ししゃも だいず さつまあげ ひじき みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ パンこ こんにやく マヨネーズ あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな		
23 金	しないさんやさいのカレーライス ポイルやさい かんこくふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト スズッキーニ セロリ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン もやし あかピーマン りんごす	<b>28日(水)</b> <b>「とうもろこし」</b> 市内産の「とうもろこし」を 提供します。2年生に、 生活科の授業「とうもろこし のできるまで」を行います。 農家の方を交えて皮を むき、すぐに茹でます。 	
26 月	しょくパン ひみつのやさいジャム 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 やきぶた とりがら ひじき ぎゅうにゅう	パン こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう あぶら バター ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな クリームコーン もやし セロリ りんごジュース レモン		
27 火	ごはん とんじる おからのつくねやき ちくわのおんサラダ	○	ぶたにく とりにく ちくわ おから あぶらあげ みそ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こんにやく さとう あぶら マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ なす こまつな しょうが もやし	<b>28日(水)</b> <b>「とうもろこし」</b> 市内産の「とうもろこし」を 提供します。2年生に、 生活科の授業「とうもろこし のできるまで」を行います。 農家の方を交えて皮を むき、すぐに茹でます。 	
28 水	やきそばなすみそあんかけ あおのりピーンズ とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ ながねぎ なす とうもろこし しょうが ほししいたけ		
29 木	キムチチャーハン わかめスープ いかのねぎソースかけ こんにやくのいためもの	○	ぶたにく いか ちりめんじゃこ どうふわかめ どうふ ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま さとう	にんじん ごぼう だいこん こまつな いら にんにく はくさいキムチ	<b>30日(金)</b> <b>「すいか」登場!</b> 	
30 金	キーマカレー なつやさいのゴロゴログリル すいか	○	ぶたにく だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ホールトマト あかピーマン セロリ ズッキーニ にんにく しょうが りんご すいか レーズン		

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

23.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。