

# 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

校庭調理場

日	曜	こ ン 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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	木	しじゅうし わかめスープ ゴーヤチャンプルー ミートマト	○	ぶたにく あぶらあげ こんぶ わかめ かつおぶし とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	しょうが だいずもやし ながねぎ にんじん にんにく にがり たまねぎ ミートマト	1日(木)しじゅうし
2	金	ぶたキムチどん (むぎごはん・ぶたキムチ) ワントンスープ みしょうかん	○	ぶたにく なまあげ ぶたがら 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 でんぶん ワントンのかわ	にら たまねぎ にんじん はくさいキムチ たけのこ ながねぎ きくらげ しょうが だいずもやし キャベツ みしょうかん	豚肉と昆布を一緒に炊き込んだ沖縄料理です。付け合わせは定番のゴーヤチャンプルーです。 にがりににはレモンの2.5倍のビタミンCが含まれています。
5	月	あわごはん みそしる しろみざかなのフライ ようふうひじきに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さわら ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちあわ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	えのきたけ ながねぎ だいこん こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん	
6	火	しょくパン マカロニグラタン やさしいスープ チリコンカン	○	とりにく ぎゅうにゅう チーズ とうふ ぶたがら とりがら きんときまめ ぶたにく	パン マカロニ バター こむぎこ あぶら でんぶん さとう	しめじ たまねぎ ホールコーン だいこん にんじん キャベツ ながねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト	
7	水	ソースやきそば たまごとコーンのスープ しょうがしおやさしい	○	ぶたにく たまご とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら でんぶん ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら しょうが クリームコーン こまつな きゅうり	
8	木	ジャンバラヤ とりのからあげ やさしいつぶりビーフソテー	○	とりにく レバーソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら でんぶん ビーフン ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん あかピーマン ホールコーン にんにく しょうが キャベツ ごぼう ほししいたけ	8日(木)ジャンバラヤ
9	金	けいはん (あわごはん・けいはんのぐ・スープ) あつあげのごもいため メロン	○	とりにく たまご とりがら なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ だいこん つぼつけ こねぎ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ にんにく しょうが メロン	スペイン料理のパエリアを起源にしたアメリカ合衆国ルイジアナ州の代表的な料理です。ハンバーガーやホットドッグと並んで、野外スポーツ施設の定番メニューです。
12	月	くろまいごはん けんちんじる かつおのごまがらめ たまごとキャベツのいためもの	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ かつお たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ くろまい ごんにやく ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ こまつな えのきたけ しょうが キャベツ ピーマン	
13	火	しょくパン スライスチーズ まめミート ABCスープ ポイルやさしい ちゅうかドレッシング	○	チーズ ぶたにく だいず とりにく ぶたがら とりがら わかめ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パスタアルファベット ごんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな しめじ もやし さやいんげん	
14	水	ひやしきつねうどん (うどん・ゆでやさしいきつねじる) ひじきのあまからいため メロン	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし ひじき とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら	もやし だいこん こまつな にんじん しょうが ながねぎ キャベツ メロン	9日～メロン
15	木	やきぶたチャーハン たまごとあおなのスープ がんもとたまごにやくのもの	○	ぶたにく たまご かつおぶし こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん こまつな	品種は、その時点で一番美味しいものを提供します。
16	金	いわしのかばやきどん (むぎごはん・いわしのかばやき) モロヘイヤのスープ ちくぜんに	○	いわし なまあげ ぶたがら とりがら とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ トマト モロヘイヤ こまつな にんじん たけのこ くれんこん だいこん ほししいたけ さやいんげん	
19	月	あわごはん おからふりかけ みそしる トンからあげ ごぼういりやさしいきんぴら	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし あぶらあげ みそ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶん ごまあぶら	キャベツ こまつな しょうが ごぼう だいこん さやいんげん にんじん	
20	火	かしわおれパン チーズハンバーグ なまあげともやしのスープ こぶきいも	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく なまあげ ぶたがら とりがら	パン パンこ あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム もやし ながねぎ パセリ	23日(金)ハヤシライス
21	水	スパゲッティにくみそかけ (スパゲッティ・にくみそ) やさしいレバーソーセージのソテー すいか	○	ぶたにく だいず みそ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ながねぎ なす にんじん にんにく しょうが もやし こまつな すいか	細かく切った牛肉と玉ねぎを炒めて塩、こしょう、ブラウンソースで煮込んだものになります。給食では豚肉を使用しますが、ブラウンソースは本格的に小麦粉を油で1時間ほど炒めてつくります。
22	木	とりごぼうピラフ こまつなスープ さけのしおこうじやき こらたまいため	○	ひじき とりにく あぶらあげ なまあげ もずく かつおぶし こんぶ さけ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ だいこん こまつな にら キャベツ しょうが	
23	金	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシのぐ) ポイルやさしい ちゅうかドレッシング	○	レバーソーセージ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	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 キャベツ こまつな もやし ホールコーン	
26	月	あわごはん ひじきふりかけ みそしる あじフライ ちゅうのうソース しょうがしおきゃべつ	○	ひじき かつおぶし ぶたにく なまあげ わかめ みそ こんぶ あじ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら	きりほしだいこん たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが	
27	火	セルフサンド(コッペパン・コロコリのぐ) はるさめスープ チーズポテト メロン	○	ぶたにく だいず みそ なまあげ かつおぶし こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな パセリ メロン	28日(水)えだまめ
28	水	かてうどん(うどん・かて・しる) ちくわのいそべあげ えだまめ	○	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 こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん えだまめ	武蔵野市内産のものをいただきます。「お湯を沸かしてから畑へ行け」と言われるくらい鮮度が味を左右します。
29	木	チキンライス もずくかきたまじる なまあげときのこのカレーいため	○	とりにく もずく たまご とうふ かつおぶし こんぶ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ ながねぎ こまつな しめじ ほししいたけ にんじん キャベツ	
30	金	マーボーなすどん (むぎごはん・マーボなす) もやしとタコのピリカラいため きんときまめに	○	ぶたにく だいず みそ たこ きんときまめ 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 でんぶん	なす にら たまねぎ 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 もやし	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

620kcal

たんぱく質

27.6g

脂質

23.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

# 6月予定献立表

《今月のめあて》

## 手をきれいに洗おう

令和5年度 6月

給食回数 22 回

桜堤調理場

日	曜	献立	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 わかめスープ ゴーヤチャンプルー ミニトマト	○	豚肉 油揚げ 昆布 わかめ かつお節 豆腐 卵 牛乳	米 油 ごま ごま油 砂糖	生姜 大豆もやし 長ねぎ にんじん にんにく にがうり 玉ねぎ ミニトマト	1日(木)しじゅうし
2	金	豚キムチ丼 (麦ご飯・豚キムチ) ワタンスープ 美生柑	○	豚肉 生揚げ 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ワタンの皮	にら 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ たけのこ 長ねぎ きくらげ 生姜 大豆もやし キャベツ 美生柑	豚肉と昆布と一緒に炊き込んだ沖縄料理です。付け合わせは定番のゴーヤチャンプルーです。 にがうりにはレモンの2.5倍のビタミンCが含まれています。
5	月	あわご飯 味噌汁 白身魚のフライ 洋風ひじき煮	○	油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鯖 ひじき ベーコン 牛乳	米 もちあわ じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖	えのきたけ 長ねぎ 大根 小松菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん	
6	火	食パン マカロニグラタン 野菜スープ チリコンカン	○	鶏肉 牛乳 チーズ 豆腐 豚ガラ 鶏ガラ 金時豆 豚肉	パン マカロニ バター 小麦粉 油 でん粉 砂糖	しめじ 玉ねぎ ホールコーン 大根 にんじん キャベツ 長ねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト	
7	水	ソース焼きそば 卵とコーンのスープ 生姜しお野菜	○	豚肉 卵 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	蒸し中華そば 油 でん粉 ごま油	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にら 生姜 クリームコーン 小松菜 きゅうり	
8	木	ジャンバラヤ 鶏の唐揚げ 野菜たっぷりビーフソテー	○	鶏肉 レバーソーセージ 豚肉 牛乳	米 油 オリーブ油 でん粉 ビーフン ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン ホールコーン にんにく 生姜 キャベツ ごぼう 干しいたけ	8日(木)ジャンバラヤ
9	金	鶏飯 (あわごはん・鶏飯の具・スープ) 厚揚げの五目炒め メロン	○	鶏肉 卵 鶏ガラ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 もちあわ 油 砂糖 ごま油 でん粉	にんじん 干しいたけ 大根 ほうろく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ キャベツ にんにく 生姜 メロン	スペイン料理のパエリアを起源にしたアメリカ合衆国ルイジアナ州の代表的な料理です。ハンバーガーやホットドッグと並んで、野外スポーツ施設の定番メニューです。 
12	月	黒米ご飯 けんちん汁 鯉のごまがらめ 卵とキャベツの炒め物	○	鶏肉 豆腐 かつお節 昆布 かつお 卵 豚肉 牛乳	米 もちあわ 黒米 こんにやく ごま油 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ 小松菜 えのきたけ 生姜 キャベツ ビーマン	
13	火	食パン スライスチーズ 豆ミート ABCスープ ポイル野菜 中華ドレッシング	○	チーズ 豚肉 大豆 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ わかめ 牛乳	パン 油 じゃが芋 パスタアルファベット こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 しめじ もやし さやいんげん	
14	水	冷やしきつねうどん (うどん・茹で野菜・きつね汁) ひじきの旨辛炒め メロン	○	油揚げ 豚肉 かつお節 ひじき 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 油	もやし 大根 小松菜 にんじん 生姜 長ねぎ キャベツ メロン	9日～メロン
15	木	焼き豚チャーハン 卵と青菜のスープ がんもと玉こんにやくの煮もの	○	豚肉 卵 かつお節 昆布 がんもどき 牛乳	米 油 砂糖 こんにやく	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんじん 小松菜	品種は、その時点で一番美味しいものを提供します。
16	金	いわしの蒲焼き丼 (麦ご飯・いわしの蒲焼き) モロヘイヤのスープ 筑前煮	○	いわし 生揚げ 豚ガラ 鶏ガラ 鶏肉 ちくわ 牛乳	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 玉ねぎ トマト モロヘイヤ 小松菜 にんじん たけのこ こんにやく 大根 干しいたけ さやいんげん	
19	月	あわご飯 おからふりかけ 味噌汁 トン唐揚げ ごぼう入り野菜のきんぴら	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつお節 油揚げ 味噌 昆布 豚肉 牛乳	米 もちあわ 油 ごま 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油	キャベツ 小松菜 生姜 ごぼう 大根 さやいんげん にんじん	
20	火	柏折パン チーズハンバーグ 生揚げともやしのスープ こぶき羊	○	豚肉 大豆 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 生揚げ 豚ガラ 鶏ガラ	パン パン粉 油 バター 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム もやし 長ねぎ パセリ	23日(金)ハヤシライス
21	水	スパゲッティ肉味噌かけ (スパゲッティ・肉味噌) 野菜とレバーソーセージのソテー すいか	○	豚肉 大豆 味噌 レバーソーセージ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 長ねぎ なす にんじん にんにく 生姜 もやし 小松菜 すいか	細かく切った牛肉と玉ねぎを炒めて塩、こしょう、ブラウンソースで煮込んだものになります。給食では豚肉を使用しますが、ブラウンソースは本格的に小麦粉を油で1時間ほど炒めてつくります。
22	木	とりごぼうピラフ 小松菜スープ 鮭の塩焼焼き 二つたま炒め	○	ひじき 鶏肉 油揚げ 生揚げ もずく かつお節 昆布 鮭 卵 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	にんじん 干しいたけ ごぼう たけのこ 大根 小松菜 にら キャベツ 生姜	
23	金	ハヤシライス (麦ご飯・ハヤシの具) ポイル野菜 中華ドレッシング	○	レバーソーセージ 豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン	
26	月	あわご飯 ひじきふりかけ 味噌汁 あじフライ 中濃ソース 生姜塩キャベツ	○	ひじき かつお節 豚肉 生揚げ わかめ 味噌 昆布 あじ 牛乳	米 もちあわ 砂糖 ごま油 小麦粉 パン粉 ごま油	切り干し大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 生姜	
27	火	セルフサンド (コッペパン・コリコリの具) 春雨スープ チーズポテト メロン	○	豚肉 大豆 味噌 生揚げ かつお節 昆布 チーズ 牛乳	パン 油 でん粉 春雨 ごま油 じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 パセリ メロン	28日(水)枝豆
28	水	かてうどん(うどん・糎・汁) ちくわの磯辺揚げ 枝豆	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん 枝豆	武蔵野市内産のものをいただきます。「お湯を沸かしてから畑へ行け」と言われるくらい鮮度が味を左右します。
29	木	チキンライス もずくかき玉汁 生揚げときのこのカレー炒め	○	鶏肉 もずく 卵 豆腐 かつお節 昆布 生揚げ 豚肉 牛乳	米 もちあわ 油 でん粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しめじ 干しいたけ にんじん キャベツ	
30	金	マーボーなす丼 (麦ご飯・マーボなす) もやしとタコのピリ辛炒め 金時豆煮	○	豚肉 大豆 味噌 たこ 金時豆 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 でん粉	なす にら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 もやし	

牛乳らん ○・牛乳

月平均栄養価 エネルギー 778kcal たんぱく質 34.5g 脂質 28.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。