



6月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》よくかんで たべよう



令和5年度 6月

給食回数 22 回

武蔵野市立桜野小学校

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	うめおかかごはん みそしる とりのなんぶやき かぼちゃのあまに	○	こんぶ かつおぶし あおりの あぶらあげ みそ とりにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま くらざとう	しょうが にんじん うめ きりぼしだいこん ながねぎ こまつな かぼちゃ	<p>『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『食』に関する様々な経験を積んでいくことが大切です。</p>  <p>6月19日は食育の日</p> <p>2日(金) かみかみ温野菜 6月4～10日は、「歯の衛生週間」です。歯の健康の為に、よくかんで丈夫な歯にしましょう。かみかみ温野菜には、歯ごたえのある食品をたくさん使います。</p>  <p>14日(水) にくもりうどん 「武蔵野 糧(かて)うどん」とも呼ばれる、武蔵野市の郷土料理の一つです。だしをきかせた温かいつけ汁に、地粉うどんと茹で野菜の「糧(かて)」をつけて食べます。</p> <p>23日(金) 地場産夏野菜カレーの日 市内の小学校給食では、武蔵野市内産の野菜をたくさん使用した夏野菜カレーを提供します。この日に向けて、市内農家さんと協力をして、たくさんのおいしい夏野菜を作ってくださいました。とれたて野菜たっぷりのカレーをお楽しみに♪</p>  <p>6月の地場野菜 6月に入ると、市内産野菜の収穫が増えてきます。「たまねぎ」「きゅうり」「にんにく」「トマト」「じゃがいも」など。おいしくたくさん食べてもらえるように、色々な料理で登場します。</p> 
2	金	ちゅうかどん かみかみおんやさい みしょうかん	○	ぶたにくなまあげ えび かまぼことりがら いか こんぶぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげしょうが チンゲンサイ にんにく ごぼう こまつな みしょうかん	
5	月	かしわめし だごじる さばのたつたあげ こまつなとこうやどうふのにびたし	○	とりにくぶたにくとうふ かつおぶし こんぶ さば こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら だまこもち でんぷん あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが だいこん ながねぎ こまつな もやし レモン	
6	火	キムタクごはん みそしる とりとあつあげのうまに ミニトマト	○	ぶたにくわかめ みそ かつおぶし こんぶ なまあげ とりにく 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 でんぷん	はくさいキムチ ながねぎ だいこんつぼげ キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ こまつな にんにくしょうが ミニトマト	
7	水	くらざとうしょくパン トマトスープ ハンバーグてりやきソース やさいソテー	○	ぶたにくとりがら だいず とりにくぎゅうにゅう	パンじゃがいも あぶら さとう パンこ でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな ズッキーニ セロリ にんにく きピーマン ホールコロン もやし ホールコロン	
8	木	ごまタンタンつけめん (むしちゅうかめん・つけじる) とりとだいずのチリソース	○	ぶたにくみそ とりがら とりにく だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう ごま ねりごま でんぷん あぶら	だいずもやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ほししいたけ	
9	金	ぶたにくのしょうがやきどん すましじる みしょうかん	○	ぶたにくとうふ とりにく わかめ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま でんぷん	たまねぎ えのきたけ しょうが かねぎ こまつな ながねぎ にんじん みしょうかん	
12	月	むぎごはん みたくさんじる あじのみそやき にくじゃが	○	とうふ かつおぶし こんぶ あじみそ ぶたにく 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 ごま でんぷん じゃがいも しらたき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	
13	火	キムチポックンパツ にくだんごスープ チャブチェ	○	ぶたにくみそ とりにく だいず とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごま	にら ながねぎ にんじん ほししいたけ にんにくはくさいキムチ しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな セロリ チンゲンサイ だいずもやし	
14	水	にくもりうどん (うどん・かてやさい・つけじる) いかのいそべてんぶら みしょうかん	○	ぶたにくあぶらあげ かつおぶし こんぶ いか あおりの ぎゅうにゅう	うどん さとう こめ こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん みしょうかん	
15	木	ひじきごはん みそしる おやこつくね あおなとこんにやくのソテー	○	ひじき あぶらあげ だいず かつおぶし わかめ みそ こんぶ とりにく ずらたまご さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも パンこ でんぷん こんにやく	にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが ごぼう こまつな もやし	
16	金	チリライス(ごはん・チリライスのぐ) あおりのポテト メロン	○	きんときまめ ぶたにく だいず ベーコン あおりの ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース メロン	
19	月	いわしのかばやきどん みそしる しおにくどうふ ヨーグルト	ヨ	いわし みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら でんぷん こむぎこ さとう こんにやく	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな キャベツ ながねぎ にんにく さやいんげん	
20	火	チキンライス なつやさいのポトフ チョコチップスコーン	○	とりにくぶたにくとりがら たまごぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ココア チョコ	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ ズッキーニ あかピーマン キャベツ セロリ にんにく	
21	水	ガーリックライス わふうスープ ピーマンのにくづめ ミニトマト	○	とりにくかつおぶし こんぶ 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 パンこ でんぷん	にんじん にんにく パセリ もやし たまねぎ こまつな ピーマン ミニトマト	
22	木	きんときまめおこわ かみなりじる ちぐさやき たまごこんにやくのてりに	○	きんときまめ とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん こんにやく	だいこん にんじん ごぼう かねぎ たまねぎ こまつな さやいんげん	
23	金	ボーケカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング みしょうかん	○	ぶたにくとりがら こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト ピーマン にんにくしょうが りんご キャベツ ホールコロン こまつな みしょうかん	
26	月	じゃこいりチャーハン はるさめスープ よだれどり ミニトマト	○	ハム ちりめんじゃこ 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 はるさめ でんぷん	こまつな ながねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコロン にら もやし しそは ミニトマト	
27	火	じゃじゃめん (ゆでうどん・じゃじゃめんのぐ) とりたまごスープ	○	ぶたにく だいず みそ たまご とりにく とりがら ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう くらざとう ごま でんぷん ラー油	もやし きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ きくらげ こまつな	
28	水	コッペパン おしむぎいりやさいスープ しろみざかなのラビゴットソース ペンネミートソース	○	とりにく とりがら ほき ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン おしむぎ じゃがいも あぶら こめ さとう オリーブあぶら でんぷん パスタペンネ こむぎこ	にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく たまねぎ あかピーマン ズッキーニ レモン マッシュルーム トマトピューレ	
29	木	ごはん きゅうりのかわりづけ すましじる むさしのやさいとりさんのであい	○	わかめ かつおぶし こんぶ とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こめこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	きゅうり しょうが かんぴょう ながねぎ にんじん えのきたけ にんにく だいこん こまつな	
30	金	ガパオライス (ごはん・ガパオライスのぐ・いりたまご) トムカーガイ スイカ	○	とりにく だいず たまご みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん ねりごま	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん にんにく バジル もやし マッシュルーム たけのこ しょうが こまつな ミニトマト すいか	

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】

平均栄養価 中学生 エネルギー 607kcal ・たんぱく質 27.9g ・脂質 20.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。
※裏面には「給食&食育おたより」があります