



# 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6年度 6月

給食回数 20 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)	体の調子をとのえる(みどり)	
3 月	むさしのかてうどん (うどん・かて・にくじる) 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。外はサクツ、中はもちっとした食感に仕上がります。
4 火	げんまいいりごはん じゃこふりかけ うちまめじる れんこんのつくねやき ごまおんやさい	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり うちまめ 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 パンこ でんぶん ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ごぼう ながねぎ れんこん たまねぎ しょうが キャベツ もやし	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。
5 水	ツナチーズホットサンド カンジャスープ ウイナーおんサラダ	○	ツナ チーズ とりにく とりがら レバーソーセージ 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。
6 木	たいようのめぐみごはん みそしる ししゃものごまやき おんやさい	○	こうやどとうふ こんぶ とりにく わかめ なまあげ みそ にほし ししゃも ぎゅうにゅう	こめ ていアミロースまい あぶら さとう じゃがいも ごま こんにやく	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ 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、すき昆布などお日さまの下で干した乾物類が入ったご飯です。
7 金	チリライス いろいろおんサラダ すいか	○	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 マッシュルーム トマトジュース キャベツ ピーマン もやし れんこん ごぼう ホールコーン だいこん すいか	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。
10 月	みそラーメン(つけめん) ちくわのいそべあげ メロン	○	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	むしちゅうかそば 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 いら ながねぎ にんにく しょうが メロン	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。
11 火	ゆかりごはん みだくさんじる とりのマーメイドやき 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 ていアミロースまい こんにやく さとう マーメイド 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	マーメイ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。マーメイドの甘さと酸味が鶏肉にピッタリです。
12 水	くろざとうパン やさいスープ ポテのミートソースやき アスパラいりおんやさい	○	ベーコン とりがら ぶたにく チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう ごま	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 グリーンアスパラ もやし	蒸したじゃが芋の上に、手作りのミートソースとチーズを乗せて、オーブンで焼きます。
13 木	とりごぼうピラフ ぶたにくとわかめのスープ スペインふうオムレツ	○	とりにく ぶたにく わかめ とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが トマト さやいんげん もやし たけのこ チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ ピーマン	スペイン風オムレツは、じゃが芋や玉ねぎ、ピーマンなど、ボリューム満点の具だくさんオムレツです。
14 金	ホイコーローどん ポイルやさい 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。
17 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 レバーソーセージ 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 パター じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	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 ホールコーン 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。
18 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	キャベツ 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。
19 水	あげパン(せんそうとう) カレーポトフ ひじきのマリネ	○	ぶたにく とりがら ひじき ハム ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく レモン	洗双糖(せんそうとう)は、鹿児島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。
20 木	あぶらあげずし すましじる にくじゃが すいか	○	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 すいか	いなり寿司風の混ぜご飯飯です。煮汁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。
21 金	ごはん もずくのかきたまじる さけのねぎしおやき なつやさいにくみそに	○	たまご もずく かつおぶし さけ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	もやし ながねぎ こまつな しょうが なす 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。
24 月	なつやさいカレーライス ポイルやさい 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 じゃがいも あぶら こむぎこ パター 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 スズキーニ キャベツ もやし こまつな	<b>市内産夏野菜カレーの日</b> 地場野菜を使った市内共通メニュー
25 火	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	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま パター こむぎこ こむぎふすま	ピーマン 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で、ふすまをじっくり炒って、甘みと香りを引き出します。かむほどに自然な甘味が味わえるドーナツです。
26 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 レバーソーセージ あおのり ぎゅうにゅう	パン パター 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 ピーマン スズキーニ なす たまねぎ トマト ホールトマト 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。
27 木	うめじやこごはん みそしる ジャンボぎょうざ おんやさい	○	こんぶ ちりめんじゃこ とうふ わかめ みそ にほし ぶたにく ひじき かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロースまい ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ	うめぼし しょうが ながねぎ えのきたけ キャベツ いら にんにく もやし チンゲンサイ	食欲が落ちてしまいがちな蒸し暑い季節も梅の酸味とじゃこの塩味でごはんをモリモリ食べて元気に乗り切りましょう。
28 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。

月平均栄養価 エネルギー 587kcal

たんぱく質 25.0g

脂質 21.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。