

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7年度 6月

給食回数 21 回

北町調理場

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)	
2	月	きびごはん とんじる いかのごまがらめ きりほしだいこんのもの	○	ぶたにくとうふ みそ かつおぶし こんぶ いか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが きりほしだいこん さやいんげん	6月4日(水)虫歯予防デー 給食でも虫歯予防を意識して、よく 噛むよう揚げた大豆を使用しました。大豆 はカルシウムも摂れるので虫歯予 防にはぴったりの食材です。
3	火	キムチチャーハン ちゅうかスープ えびいりぼうぎょうざ	○	ぶたにくわかめ とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ アキアミエビ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら はるまきのかわ さとう あぶら	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ しょうが ほししいたけ だいこん たら キャベツ たまねぎ にんにく	
4	水	スパゲッティにくみそかけ さつまいもとだいずのかりんとうあげ ミニトマト	○	ぶたにくみそ だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん さつまいも くろざとう	たまねぎ ながねぎ なす にんじん にんにくしょうが ミニトマト	
5	木	セルフサンド(コッペパン・ドライカレー) おしむぎのスープ マカロニグラタン	○	だいず ぶたにく とりがら レバーソーセージ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら こむぎこ さとう おしむぎ マカロニ パター	たまねぎ にんにくしょうが トマトピューレ にんじん キャベツ こまつな セロリ マッシュルーム ホールコーン	12日(木)ぶたみそチャーハン 調理場で作った煮豚をチャーハン にします。蒸し暑い日にも食欲をそそ るスタミナのつくメニューです。
6	金	ピピンパ(ごはん・そぼろ・ ポイルやさい・タレ) ちゅうかコンスープ	○	だいず ぶたにくみそ たまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん クリームコーン ホールコーン たまねぎ ながねぎ	
9	月	むぎごはん けんちんじる さけのごまみやき ひじきのあまからいため	○	とうふ かつおぶし こんぶ さけ みそ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく あぶら ごま さとう	にんじん ながねぎ かんぴょう だいこん ごぼう キャベツ こまつな しょうが	
10	火	かてうどん(うどん・つけじる・かて) ちくわのいそあげ メロン	○	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 メロン	13日(金)きゅうりのかわりづけ 武蔵野市内で採れたきゅうりを使用 する予定です。
11	水	くろざとうしよくパン ビーンズスープ チキンカツ コーンとキャベツのソテー	○	レバーソーセージ しろいんげんまめ かつおぶし こんぶ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ ホールコーン	
12	木	ぶたみそチャーハン はるさめスープ ごもいため	○	ぶたにくみそ かまぼこ かつおぶし こんぶ とりにく えび ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	セロリ ながねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ たいのこ ほししいたけ しょうが にんにく	17日(火)ココアむしぼん 調理場で作る手作り蒸しパンです。
13	金	キャロットライス ホワイトソースかけ きゅうりのかわりづけ あおのりだいずポテト	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム だいず あおのり	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン しめじ きゅうり マッシュルーム しょうが	
16	月	ゆかりごはん さわにわん さばのこうみやき きんぴらに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく ごま	ゆかり だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ たけのこ ほうれんそう しょうが にんにく ごぼう さやいんげん	19日(木)セルフサンド(やきそば) 切り目の入ったコッペパンにやきそ ばをはさんで食べます。
17	火	スパゲッティミートソース じゃこいりやさいソテー ココアむしぼん	○	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ココア チョコ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン	
18	水	きつねごはん みだくさんじる ししゃもやき にくじゃが	○	あぶらあげ かつおぶし とりにく こんぶ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん かんぴょう ながねぎ しめじ だいこん こまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	16日(月)沢倉糠 たくさんの千切り野菜と豚肉をしょう ゆとだてで煮た汁物です。野菜のうま 味が味わえる汁です。
19	木	セルフサンド(コッペパン・やきそば) チキンポトフ ミックスフルーツ	○	ぶたにく とりにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン むしちゅうかさば さとう あぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら しめじ さやいんげん セロリ にんにく ミックスフルーツ	
20	金	マーボーなすどん チャブチェ メロン	○	ぶたにくみそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	なす ピーマン にんじん たまねぎ ながねぎ たいのこ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな メロン	
23	月	あわごはん カレーふりかけ みそしる ほしえびいりあつやきたまご じゃがいものそぼろに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ わかめ みそ こんぶ たまご とりにく アキアミエビ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな たけのこ さやいんげん しょうが	24日(火)えだだめ 26日(木)とうもろこし 市内産の夏野菜が給食に登場しま す！とうもろこしは、皮付きのまま納 品してもらい、調理場で皮をむき、す ぐにゆでて出します。新鮮な甘みの あるとうもろこしを味わってください ね。
24	火	えびとやさいのピラフ トマトとたまごのスープ とりのこうみやき えだだめ	○	えび たまご とりにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ホールコーン トマト セロリ パセリ ながねぎ しょうが にんにく えだだめ	
25	水	セルフサンド(コッペパン・あんこ) ミネストローネスープ さわらのサルサソース	○	あずき とりにく ベーコン とりがら さわら ぎゅうにゅう	パン さとう パスタ あぶら こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース きゅうり トマト	
26	木	ジャージャーめん ちゅうかソテー とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな きくらげ もやし とうもろこし	27日(金)夏野菜カレー 武蔵野市の小学校9校統一メ ニューです。市内産のなす・トマト・ ズッキーニ・さやいんげんなどの、夏 野菜をたっぷり使ったカレーです。
27	金	なつやさいカレー ポイルやさい たまねぎドレッシング すいか	○	ぶたにく だいず かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ドレッシング	さやいんげん たまねぎ セロリ にんじん なす ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし ホールコーン すいか	
30	月	むぎごはん わかめのスープ すだた ミニトマト	○	わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン たいのこ ほししいたけ しょうが ミニトマト	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

636kcal

たんぱく質

28.4g

脂質

22.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。