



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

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)	体の調子をととのえる(みどり)	
2 月	むさしのかてうどん (うどんやさいいり・つけじる) 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。外はザクツ、中はもちっとした食感に仕上がります。
3 火	げんまいいりごはん じゃこふりかけ うちめじる れんこんのつくねやき かんぴょうのかおりいため	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり うちめ あぶらあげ みそ すけとうだら 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 こんにやく	にんじん キャベツ こまつな ごぼう ながねぎ れんこん たまねぎ しょうが かんぴょう たけのこ チンゲンサイ にんにく	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。
4 水	あげパン 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	あげパンにまぶしてある洗双糖(せんそうとう)は、鹿児島県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。
5 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	○	こうやどうふ こんぶ とりにく あぶらあげ とうふ みそ にほしししゃも ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース 米 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 ながねぎ キャベツ もやし	太陽の恵みごはんは、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。
6 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 あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム トマトジュース キャベツ ビーマン 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。
9 月	みそつけめん(めん・つけじる) 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 にら たまねぎ にんにく しょうが メロン	鶏がらとかつおの厚削りですープを取ります。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。
10 火	ゆかりごはん みだくさんじる とりのマーメレードやき 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 ていアミロース米 こんにやく さとう マーメレード 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	マーメレー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。マーメレードの甘さと酸味が鶏肉にピッタリです。
11 水	ツナチーズホットサンド カンジャスープ ウインナーおんサラダ	○	ツナ チーズ とりにく とりがら ウインナー 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。
12 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 じゃがいも バター	にんじん ごぼう しょうが さやいんげん たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ ビーマン あかビーマン にんにく トマト	スペイン風オムレツは、じゃが芋や玉ねぎ、ビーマンなど、ボリューム満点の具だくさんオムレツです。
13 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 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、中国の炒め料理です。甘辛いみそ味で、ごはんがすすみます。
16 月	わふうスバゲティー さいころおんサラダ ベイクドチーズケーキ	○	ベーコン ぶたにく ハム 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 あぶら じゃがいも 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がります。
17 火	ごはん みだくさんじる とりのうめふうみやき きゃべつとぶたにくのいためもの	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな うめぼし キャベツ たけのこ しょうが	6月は梅の収穫時期です。そして湿度が高く、細菌の繁殖しやすい時期です。なので、酸っぱさ(クエン酸)に殺菌作用のある梅を登場させています。
18 水	くらざとうパン やさいスープ ポテト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 じゃがいも オリーブあぶら 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。
19 木	あぶらあげずし すまじる 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版です。煮汁のしっかり染み込んだ甘めのお揚げと酢飯で、暑い時期でもご飯がすすみます。
20 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	はくさい 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	じゃがいも、にんじんとなす・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。
23 月	けいりはん (ぐいりごはん・かけじる) やきししゃも とうもろこし  【市内産予定】	○	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 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。さらさらと食べられますが、なるべくよくかんでほしいです。
24 火	うめじゃごはん みそしる ジャンボきょうざ おんやさい	○	こんぶ ちりめんじゃこ とうふ わかめ みそ かつおぶし ぶたにく ひじき かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 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 にら 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。
25 水	はちみつレモントースト とりのかあげ ラタトゥイユ ちふきいも	○	とりにく ウインナー あおのり ぎゅうにゅう	パン バター 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 ビーマン ズッキーニ 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です。市内産のトマトと一緒に旬の夏野菜を煮込みます。
26 木	きびごはん かおりみそスープ さばのねぎソースかけ こもくきんぴら	○	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味噌味のスープです。鶏がらからダシをとっています。
27 金	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 バター 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 ズッキーニ キャベツ もやし こまつな	市内産夏野菜カレーの日 地場野菜を使った市内共通メニュー
30 月	やきそばテンジャオロースー ちゅうかおんサラダ えだまめのしおゆで  【市内産予定】	○	ぶたにく ハム ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら しょうが でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	ビーマン たまねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな えだまめ	夏が旬の野菜「えだまめ」です。武蔵野市内の農家さんと連携して、新鮮なとれたての物を提供してもら予定です。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

581kcal

たんぱく質

24.9g

脂質

20.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。