



6月予定献立表

《今月のめあて》

すばやくみじたくをしよう



家庭数

令和7年度 6月

給食回数 20 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
3 火	ごはん にらたまじる ししゃものなんばんづけ ひじきだいずのもの	○	かつおぶし こんぶ たまご さつまあげ ししゃも ひじき だいず きゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう	キャベツ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな にら	4日(水) 「冷やし中華そば」 暑い夏の始まりにピッタリの献立です。 本宿小給食室では初めてのメニュー です。お楽しみに！ 	
4 水	ひやしちゅうかさそば (めん・にくたれ・ゆでやさい) のりしおポテト	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが きゅうり もやし にんじん		
5 木	にんじんピラフ なつやすいスープ わふうハンバーグ ジャーマンポテト	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく とりにく わかめ あおのり ひじき レバーソーセージ おから きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パン こ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しょうが パセリ トマト さやいんげん	9日(月) 「メロン」登場！ 	5の2
6 金	ハヤシライス ポイルやさい オニオンドレッシング	○	ぶたにく きんときまめ とりがら きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター でんぶん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム トマトビュレ もやし ホールコーン あかピーマン		5の1
9 月	くらざとうパン やさいスープ オムレツサマーセブン メロン	○	とりにく とりがら たまご ベーコン きゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールコーン ビーマン ホールトマト なす あかピーマン トマト ズッキーニ メロン	11日(水) 「夏野菜のゴロゴログリル」 大きめゴロゴロに切った夏野菜を、 こんがりとおオープンで焼きあげます。 旬の野菜のうま味や、甘みが感じ られる一品です。 	
10 火	むぎごはん のりとひじきのつくだに みそじる いりどり	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく のり ひじき とりにく わかめ みそ なまあげ きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも さといも こんにゃく	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん れんこん		
11 水	スパゲッティベスカトーレ なつやすいのゴロゴログリル	○	ほたてかい とりがら いか とりにく えび きゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ マッシュルーム ホールトマト パセリ ホールコーン トマトビュレ なす あかピーマン ズッキーニ		
12 木	だいずいりたきこみごはん もずくじる さわらのゆうあんやき こんにゃくとポテトのにくみそに	○	だいず ひじき ちくわ もずく あぶらあげ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ さわら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま あぶら こんにゃく おふ じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ ほししいたけ ごぼう ゆず たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく	18日(水) 「インドサモサ」  カレー風味の具材を、インド料理の サモサ風に、ぎょうざの皮に包んで 揚げました。 	4の1
13 金	ガバオライス (ライス、ぐ、いりたまご) きりほしだいこんのナムル	○	とりにく だいず たまご ハム きゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	ピーマン たまねぎ にんにく きゅうり にんじん キャベツ きりほしだいこん あかピーマン バジル ホールコーン		4の2
16 月	ガーリックパン なつやすいのミネストローネスープ うちまめいりやさいソテー みしょうかん	○	レバーソーセージ とりがら うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン マカロニ でんぶん あぶら オリーブあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな にんじん パセリ ズッキーニ セロリ トマトジュース トマト ホールコーン グリーンアスパラ もやし みしょうかん		
17 火	ごはん じゃこピーマン いかにチリソース ひじきのいためもの	○	ちりめんじゃこ いか ひじき あぶらあげ かつおぶし とりにく きゅうにゅう	こめ しらすき でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな		
18 水	ひやしサラダうどん インドサモサ	○	わかめ ぶたにく こんぶ かつおぶし にぼし ハム ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん ぎょうざのかわ あぶら じゃがいも こむぎこ	きゅうり にんじん ながねぎ たまねぎ もやし キャベツ		
19 木	だいずとわかめのごはん みだくさんじる メルルーサのあまずあんかけ きゅうりのかわりづけ	○	だいず わかめ メルルーサ ぶたにく なまあげ こんぶ かつおぶし きゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく こむぎこ ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん ながねぎ だいこん こまつな きゅうり しょうが		
20 金	カラフルとりどん (ごはん、ぐ、いりたまご) うみとはたけのごまいため	○	とりにく あおだいず たまご ひじき いか きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな にんじん れんこん		
23 月	ココアあげパン イタリانسープ じゃがいもとツナのトマトに	○	とりにく ベーコン とりがら ツナ きゅうにゅう	パン さとう あぶら ココア マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム セロリ にんにく パセリ トマトジュース	25日(水) 「とうもろこし」 給食のために、市内の農家さんに 栽培していただいています。 朝、皮をむいて、すぐに茹でて 提供します。採れたてのおいしさを 味わってほしいと思います。 	6の2
24 火	ごはん とんじる おからのつくねやき ごもくまめ	○	こんぶ おから ひじき だいず ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが ごぼう なす		6の1
25 水	やきそばなすみそあんかけ あおのりビーンズ とうもろこし	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら	たけのこ ながねぎ にんじん しょうが とうもろこし なす ほししいたけ		6の3
26 木	ゆかりごはん ごもくじる ぎせいどうふ なすとあつあげのいためもの	○	とりにく あぶらあげ なまあげ とうふ こんぶ たまご ひじき みそ かつおぶし きゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ゆかりこ にんじん だいこん こまつな ながねぎ ごぼう たまねぎ ビーマン しょうが にんにく なす		
27 金	しないさんやさいのカレーライス ポイルやさい わふうドレスリング	○	ぶたにく とりがら わかめ 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 ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ なす ズッキーニ ビーマン トマト さやいんげん セロリ もやし ホールコーン	27日(金) 「市内産野菜 カレーライスの日」 武蔵野市内の小・中学校で、 市内産の夏野菜を使用したカレーを 提供します。 新鮮な、なす・トマト・ズッキーニが 入っています。 	
30 月	ダイスチーズパン ニョッキスープ じゃがいもオイスターいため	○	ぶたにく スキムミルク たまご レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	ダイスチーズパン パター じゃがいも こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん あかピーマン セロリ マッシュルーム ホールトマト トマトジュース		

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

604kcal

たんぱく質

25.0g

脂質

23.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。