



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

桜堤調理場

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	キムタクごはん モロヘイヤとたまごのスープ しろみざかなのうまに	○	ぶたにく たまご とりがら ぶたがら めかじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	はくさいキムチ ながねぎ たまねぎ だいこんつぼづけ モロヘイヤ こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん しょうが	2日(月)キムタクごはん キムチとたくあんが入った ごはんです。ネーミングが おもしろいですね。
3	火	セルフサンド(コッペパン・ポテトサラダ) ミネストローネスープ はるさめソテー	○	ハム とりにく ベーコン とりがら ぶたがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ パスタ さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん ホールコーン たまねぎ 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 もやし にら	
4	水	ぶっかけサラダうどん (うどん・ゆでやさい・しる) なつやさいのにくみそに	○	わかめ ぶたにく かつおぶし こんぶ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	もやし キャベツ きゅうりにんじん ながねぎ しょうが なす たまねぎ あかピーマン さやいんげん にんにく	
5	木	まぜまぜあぶらあげずし(すめし・ぐ) もずくのすましじる とりのおこうじやき みしょうかん	○	あぶらあげ こうやどうふ ひじき かつおぶし こんぶ とうふ もずく とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	かんぴょう ほししいたけ にんじん ごぼう れんこん えだまめ ながねぎ たけのこ みしょうかん	
6	金	ビビンバ(むぎごはん・にくそぼろ・ ゆでやさい・みそだれ) わかめスープ すいか	○	だいず ぶたにく みそ わかめ なまあげ こんぶ かつおぶし 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	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ すいか	
9	月	いわしのかばやきどん (むぎごはん・ぐ) カレーのっぺいじる ちゅうかおんサラダ	○	いわし とうふ とりにく かつおぶし こんぶ やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう こんにやく ごま	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし こまつな	運動会後の学校も多い時期、 身体の疲れや蒸し暑さに 負けないように、酢を 使ったご飯やソース、梅干 しなどを多く取り入れまし た。よく噛んで、残さず食 べて、元気に学校生活を 送ってください!! 
10	火	しょくパン てづくりやさいジャム あつあげとキャベツのスープ マカロニグラタン	○	とりにく なまあげ ぶたがら とりがら ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう あぶら マカロニ バター こむぎこ	にんじん りんごジュース レモン キャベツ ながねぎ こまつな にんにく マッシュルーム たまねぎ ホールコーン	
11	水	スパゲッティボークビーンズ(めん・ぐ) キャベツのソテー メロン	○	だいず レバーソーセージ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト キャベツ トマトピューレ もやし こまつな メロン	
12	木	うめぼしとじゃこのごはん みそしる あつやきたまご うみとはたけのごまいため	○	こんぶ ちりめんじゃこ わかめ なまあげ みそ かつおぶし たまご とりにく ひじき いかに ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	うめぼし しょうが たまねぎ にんじん こまつな たけのこ	
13	金	ぶたキムチどん(むぎごはん・ぐ) やさいスープ コーンとポテトのソテー	○	ぶたにく とりにく ぶたがら 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 でんぶん じゃがいも	にら たまねぎ にんじん はくさいキムチ たけのこ ながねぎ きくらげ しょうが キャベツ こまつな にんにく ホールコーン	
16	月	チキンライス なつやさいのポトフ さわらのラビゴットソース	○	とりにく ぶたにく ぶたがら とりがら さわら ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こめこ こむぎこ さとう オリーブあぶら でんぶん	たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ あかピーマン にんじん キャベツ セロリ にんにく レモン	6月11日は「入梅」です。 梅の季節でもあるので、12 日「梅干しとじゃこのご飯」 や19日「梅ひじきふりか け」が登場。梅はクエン酸 を含み、疲れを取ってくれる 役割もします。 
17	火	セルフサンド(コッペパン・チリコンカン) コーンシチュー ひじきのマリネ	○	きんときまめ だいず ぶたにく とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたがら とりがら ひじき ハム	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールトマト クリームコーン にんじん キャベツ セロリ あかピーマン レモン	
18	水	マーボーめん(めん・ぐ) がんもどきとたまごにやくのもの すいか	○	とうふ ぶたにく みそ がんもどき かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが すいか	
19	木	ごはん うめひじきふりかけ みそしる いかのごまがらめ きゅうりとだいこんのかわりづけ	○	ひじき 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 いかに ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶん ごまあぶら	うめぼし キャベツ だいこん こまつな しょうが きゅうり	
20	金	ロコモコどん(えだまめライス・ハンバー グ・いりたまご・ソース) チキンロングライス	○	ぶたにく とうふ たまご とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう でんぶん はるさめ	えだまめ たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ セロリ にんにく しょうが	
23	月	ウインナーピラフ とうがんのトマトスープ あじフライ ちゅうのうソース	○	レバーソーセージ ぶたにく とりがら ぶたがら あじ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ	ホールコーン たまねぎ にんじん にんにく パセリ とうがん キャベツ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース	20日(金)ハワイ料理 ロコモコ丼はご飯の上に、 ハンバーグと炒り卵をのせ て、ソースをかけます。チ キンロングライスはスープ です。ロングライスとは春 雨のことを言います。 25日(水)枝豆の塩ゆで 武蔵野市内で育った、収 穫したての枝豆を塩ゆでし ます。 
24	火	ガーリックパン ポークシチュー ズッキーニとベーコンのソテー	○	ぶたにく ぶたがら とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ きピーマン ホールトマト ズッキーニ キャベツ	
25	水	サンマーめん(めん・ぐ) あつあげとぶたにくのみそいため えだまめのおゆで	○	ぶたにく ぶたがら とりがら なまあげ みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら でんぶん こんにやく さとう	にんじん こまつな たまねぎ もやし にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ にら えだまめ	
26	木	きびごはん しいさんやさいのみそしる とうふのつくねやき きりぼしだいこんのナムル	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ハム ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら でんぶん パンこさとう ごまあぶら ごま	キャベツ なす にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし	
27	金	ガパオふうごはん(むぎごはん・ぐ) コンソメふうスープ ペイグチーズケーキ	○	ぶたにく ベーコン とりがら ぶたがら 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	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン パセリ にんにく しょうが キャベツ しめじ セロリ	
30	月	なつやさいカレーライス (むぎごはん・カレー) キャベツとふくじんづけのソテー ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	さやいんげん なす ズッキーニ トマト たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ ふくじんづけ もやし こまつな	30日(月)夏野菜カレーライス 市内産野菜をたくさん使用 したカレーライスです。先 週から市内5施設の学校 給食調理施設で共通献立 になっているメニューで す。 

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう

月平均栄養価 エネルギー

638kcal

たんぱく質

27.2g

脂質

24.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



6月予定献立表



《今月のめあて》

手をきれいに洗おう

令和7年度 6月

給食回数 21 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	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	キムタクごはん モロヘイヤと卵のスープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 卵 鶏ガラ 豚ガラ めかじき 牛乳	米 油 ごま油 でん粉 砂糖	白菜キムチ 長ねぎ 大根つぼ漬け モロヘイヤ 玉ねぎ 小松菜 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん	2日(月)キムタクごはん キムチとたくあんが入った ごはんです。ネーミングが おもしろいですね。
3 火	セルフサンド(コッペパン・ポテトサラダ) ミネストローネスープ 春雨ソテー	○	ハム 鶏肉 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 牛乳	パン じゃが芋 油 マヨネーズ パスタ 砂糖 春雨 ごま油	にんじん ホールコーン 玉ねぎ 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 もやし にら	
4 水	ぶっかけサラダうどん (うどん・ゆで野菜・汁) 夏野菜の肉味噌煮	○	わかめ 豚肉 かつお節 昆布 生揚げ 味噌 牛乳	うどん 油 砂糖 でん粉 ごま油	もやし キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ 生姜 なす 玉ねぎ 赤ピーマン さやいんげん にんにく	
5 木	まぜまぜ油揚げ寿司(酢飯・具) もずくの清汁 鶏の塩焼焼き 美生柑	○	油揚げ 高野豆腐 ひじき かつお節 昆布 豆腐 もずく 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油	かんぴょう 干しいたけ にんじん ごぼう れんこん 枝豆 長ねぎ たけのこ 美生柑	運動会後の学校も多い時期、 身体の疲れや蒸し暑さに 負けずに、酢を 使ったご飯やソース、梅干 しなどを多く取り入れまし た。よく噛んで、残さず食 べて、元気に学校生活を 送ってください！！
6 金	ピビンバ (麦ご飯・肉そぼろ・ゆで野菜・ みそだれ) わかめスープ すいか	○	大豆 豚肉 味噌 わかめ 生揚げ 昆布 かつお節 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 大豆もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ すいか	
9 月	いわしの蒲焼き丼 (麦ご飯・具) カレーのっぺい汁 中華温サラダ	○	いわし 豆腐 鶏肉 かつお節 昆布 焼き豚 ひじき 牛乳	米 押し麦 油 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま	生姜 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜	
10 火	食パン 手作り野菜ジャム 厚揚げとキャベツのスープ マカロニグラタン	○	鶏肉 生揚げ 豚ガラ 鶏ガラ ベーコン 牛乳 チーズ	パン 砂糖 油 マカロニ バター 小麦粉	にんじん りんごジュース レモン キャベツ 長ねぎ 小松菜 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン	 6月11日は「入梅」です。 梅の季節でもあるので、12 日「梅干しとじゃこのご飯」 や19日「梅ひじきふりか け」が登場。梅はクエン酸 を含み、疲れを取ってくれる 役割もします。
11 水	スパゲッティ・ポークビーンズ(麺・具) キャベツのソテー メロン	○	大豆 レバーソーセージ 豚肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし 小松菜 メロン	
12 木	梅干しとじゃこのごはん 味噌汁 厚焼き卵 海と畑のごま炒め	○	昆布 ちりめんじゃこ わかめ 生揚げ 味噌 かつお節 卵 鶏肉 ひじき いか 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま	梅干し 生姜 玉ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ	
13 金	豚キムチ丼(麦ご飯・具) 野菜スープ コーンとポテトのソテー	○	豚肉 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋	にら 玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜キムチ 長ねぎ きくらげ 生姜 キャベツ 小松菜 にんにく ホールコーン	 20日(金)ハワイ料理 ロコモコ丼はご飯の上に、 ハンバーグと炒り卵をのせ て、ソースをかけます。チ キンロングライスはスープ です。ロングライスとは春 雨のことを言います。
16 月	チキンライス 夏野菜のポトフ 鰯のラビゴットソース	○	鶏肉 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ 鰯 牛乳	米 油 じゃが芋 米粉 小麦粉 砂糖 オリーブ油 でん粉	玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ 赤ピーマン にんじん キャベツ セロリ にんにく レモン	
17 火	セルフサンド(コッペパン・チリコンカン) コーンシチュー ひじきのマリネ	○	金時豆 大豆 豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム 豚ガラ 鶏ガラ ひじき ハム	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト クリームコーン にんじん キャベツ セロリ 赤ピーマン レモン	
18 水	マーボー麺(麺・具) がんもどきと玉こんにゃくの煮物 すいか	○	豆腐 豚肉 味噌 がんもどき かつお節 昆布 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 こんにゃく	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 すいか	25日(水)枝豆の塩ゆで 武蔵野市内で育った、収 穫したての枝豆を塩ゆでし ます。
19 木	ご飯 梅ひじきふりかけ 味噌汁 いかのごまがらめ きゅうりと大根の変わり漬け	○	ひじき ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 生揚げ わかめ 味噌 昆布 いか 牛乳	米 油 ごま 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油	梅干し キャベツ 大根 小松菜 生姜 きゅうり	
20 金	ロコモコ丼(枝豆ライス・ハンバーグ・ 炒り卵・ソース) チキンロングライス	○	豚肉 豆腐 卵 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 パン粉 砂糖 でん粉 春雨	枝豆 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ セロリ にんにく 生姜	
23 月	ウインナーピラフ 冬瓜のトマトスープ あじフライ 中濃ソース	○	レバーソーセージ 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ あじ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉	ホールコーン 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ 冬瓜 キャベツ 小松菜 セロリ ホールトマト トマトジュース	30日(月) 夏野菜カレーライス 市内産野菜をたくさん使用 したカレーライスです。先 週から市内5施設の学校 給食調理施設で共通献立 になっているメニューです。
24 火	ガーリックパン ポークシチュー ズッキーニとベーコンのソテー	○	豚肉 豚ガラ 鶏ガラ ベーコン 牛乳	パン オリーブ油 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ホールトマト ズッキーニ キャベツ 黄ピーマン	
25 水	サンマー麺(麺・具) 厚揚げと豚肉のみそ炒め 枝豆の塩ゆで	○	豚肉 豚ガラ 鶏ガラ 生揚げ 味噌 牛乳	蒸し中華そば ごま油 でん粉 こんにゃく 砂糖	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ にら 枝豆	
26 木	きびご飯 市内産野菜の味噌汁 豆腐のつくね焼き 切干大根のナムル	○	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 ハム 牛乳	米 もちきび 油 でん粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ なす にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 切り干し大根 きゅうり もやし	 ※材料は全てを表示しているわけではありません。
27 金	ガバオ風ご飯(麦ご飯・具) コンソメスープ ペイクドチーズケーキ	○	豚肉 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ クリームチーズ 卵 生クリーム ヨーグルト 牛乳	米 押し麦 油 ごま油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん ビーマン 赤ピーマン バジル にんにく 生姜 キャベツ しめじ セロリ	
30 月	夏野菜カレーライス(麦ご飯・カレー) キャベツと福神漬のソテー ボイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	豚肉 牛乳	米 押し麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 こんにゃく ドレッシング	さやいんげん なす ズッキーニ トマト 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 福神漬 もやし 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

806kcal

たんぱく質

34.1g

脂質

30.0g