



6月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》
よくかんで たべよう



令和7年度 6月

給食回数 20 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ン 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	いわしのかばやき どん みそしる しおにくどうふ	○	いわし みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぷん こめ さとう こんにやく	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな キャベツ ながねぎ にんにく さやいんげん	「6月は食育月間」 6月は、国の定める「食育月間」です。生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな人間性を育む為に、子供のころから『食』に関する様々な経験を積んでいくことが大切です。 学校HPでは、  給食写真をご覧いただけます。  食を育む。 <small>まじり</small> (市の食育ページ) 
3 火	くろざとうしよくパン トマトスープ ハンバーグてりやきソース やさしいソテー	○	ぶたにく とりがら だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ズッキーニ セロリ にんにく きピーマン ホールトマト こまつな もやし ホールコーン	
4 水	もちごめいりごはん てっかみそ すましじる ちぐさやき ごぼうのふとに	○	だいず みそ とうふ とりにく わかめ かつおぶし こんぶ たまご ちりめんじゃこ ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぷん ごま	こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ ごぼう	
5 木	にくもりうどん [うどん・かてやさい・つけじる] いかのいそべてんぷら みしょうかん	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ いか あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こめこ こむぎこ あぶら	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが みしょうかん	
6 金	きんときまめおこわ かみなりじる ぶたにくのしょうがやき こんにやくのてりに	○	きんときまめ とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん こんにやく	だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ えのきたけ しょうが さやいんげん	
9 月	むぎごはん みだくさんじる あじのみそやき にくじゃが	○	なまあげ かつおぶし こんぶ あじ みそ ぶたにく 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 でんぷん じゃがいも しらたき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	
10 火	キムタクごはん にくだんごスープ チャプチェ みしょうかん	○	ぶたにく とりにく だいず 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 でんぷん はるさめ ごま	はくさいキムチ ながねぎ ほししいたけ だいこん つけたまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな セロリ にんにく チンゲンサイ あかピーマン みしょうかん	
11 水	ごまタンタンつけめん [むしちゅうかめん・つけじる] とりとだいずのチリソース	○	ぶたにく みそ とりがら とりにく だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう ごま ねりごま でんぷん あぶら	もやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ほししいたけ	
12 木	ひじきごはん みそしる おぼろまきとりつくね こまつなとうや豆腐のにびたし	○	ひじき あぶらあげ かつおぶし わかめ みそ こんぶ とりにく こうや豆腐 ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんぶ さとう ごま ごまあぶら でんぷん	にんじん キャベツ ながねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう たまねぎ しそ こまつな もやし レモン	
13 金	はいがしよくパン チリコンカン あおのりポテト メロン	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト メロン	
16 月	かしわめし だごじる さばのたつたあげ あおなとさつまあげのいために	ヨ	こんぶ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし さば さつまあげ ヨーグルト	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぷん あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん ながねぎ こまつな もやし	
17 火	じゃじゃめん [うどん・にくみそ・ミニトマト] とりたまごスープ	○	ぶたにく だいず みそ たまご とりにく とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう くろざとう ごま でんぷん ラー油	もやし きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ だいず もやし きくらげ こまつな ミニトマト	
18 水	しよくパン ずんだあん わふうスープ ピーマンのにくづめ こふきいも	○	しろいんげんまめ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン さとう でんぷん あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	えだまめ にんじん もやし たまねぎ こまつな ピーマン にんにく	
19 木	ちゅうか どん マーボーはるさめ みしょうかん	○	ぶたにく なまあげ えび かまぼこ とりがら みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ こまつな にんにく しょうが にら みしょうかん	
20 金	チキンライス なつやさいのポトフ チョコチップスコーン	○	とりにく ぶたにく とりがら きなこ たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ ココア パター さとう チョコ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム パセリ かぼちゃ ズッキーニ あかピーマン キャベツ にんにく	
24 火	ごはん きゅうりのかわりづけ すましじる むさしのやさいとりさんのであい	○	とうふ わかめ かつおぶし こんぶ とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら こめこ でんぷん じゃがいも さとう	きゅうり しょうが ながねぎ にんじん えのきたけ にんにく だいこん こまつな	
25 水	ガバオ ライス [むぎごはん・ガバオ・いりたまご] トム・カーガイ すいか	○	とりにく だいず たまご みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん ピーファン ねりごま	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん にんにく バジル マッシュルーム たけのこ すいか こまつな しょうが ミニトマト	
26 木	コッペパン おしむぎいりスープ しろみぎかなのラビゴットソース ペンネミートソース	○	とりにく とりがら ほき ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン おしむぎ じゃがいも あぶら こめ さとう オリブあぶら でんぷん パスタ こむぎこ	にんじん キャベツ セロリ にんにく たまねぎ あかピーマン ズッキーニ レモン こまつな マッシュルーム トマトビュレ	
27 金	ポークカレー ライス ポイルやさい てづくりごまドレッシング	○	ぶたにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく ごま さとう でんぷん	たまねぎ にんじん なす こまつな ズッキーニ トマト ピーマン にんにく しょうが セロリ キャベツ ホールコーン さやいんげん	
30 月	うめおかかごはん みそしる とりのなんぶやき かぼちゃのあまに	○	こんぶ かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ とりにく 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 でんぷん ごま くらざとう	にんじん しょうが うめぼし きりぼしだいこん ながねぎ こまつな かぼちゃ	

「じばさん
なつやさいカレー
の日」

「6月は食育月間」
6月は、国の定める「食育月間」です。生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな人間性を育む為に、子供のころから『食』に関する様々な経験を積んでいくことが大切です。

学校HPでは、 給食写真をご覧いただけます。
 食を育む。 まじり
(市の食育ページ) 

6月4～10日は、「歯の衛生週間」です
歯の健康の為に、普段から「よくかむ」習慣をつけて丈夫な歯にしましょう。

4日(水)かみかみ献立

歯ごたえのある食品の代表「ごぼう」を「よくかんで」味わえるように煮つけた「ごぼうの太煮」と、「炒り大豆」の『鉄火味噌』を提供します。



5日(木)にくもりうどん

「武蔵野 糧(かて)うどん」とも呼ばれる、武蔵野市の郷土料理の一つです。だしをきかせた温かいつけ汁に、地粉うどんと茹で野菜の「糧(かて)」をつけて食べます。

新鮮な地場野菜

6月は、市内産野菜の収穫が増えてきます。たまねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト・じゃがいも・ピーマン等、おいしく味わってもらえるように、色々な料理で登場します。

27日(金)地場産夏野菜カレーの日

市内小学校9校の給食では、市内産の野菜を多数使用した夏野菜カレーを提供します。この日に向け、生産者さんと連携して、おいしい夏野菜を作っていただいています。とれたて野菜たっぷりのカレーをお楽しみに♪



【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】
平均栄養価 中学年 エネルギー 613kcal ・たんぱく質 28.1g ・脂質 21.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。
※裏面には「給食&食育おたより」があります。