



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8年度 6月

給食回数 22 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)	
1 月	ジャンバラヤ やさしいたっぷりチキンスープ キャベツとこんにやくソテー	○	ぶたにくとりにくとうふ とりがら あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう	たまねぎ きびーまん しめじ にんじん にんにく キャベツ こまつな セロリ	ジャンバラヤはアメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理です。米、野菜、肉をスパイスの入ったスープで炊きます。スパイスはカレー粉を使用します。
2 火	ポロネーゼふうスパゲッティ もずくとなまあげのスープ ジャーマンポテト	○	ぶたにくとりにく だいず ベーコン もずく なまあげ とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ホールマト こまつな しょうが	ポロネーゼとはイタリアの都市ポーロニヤ発祥の肉を使ったソースのパスタ料理です。肉はトマトや赤ワインと一緒に煮込みます。
3 水	ごはん にんじんいりふりかけ すましじる さけフライ ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおりのゆば こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら こむぎこ でんぶん パンこ こんにやく ごまあぶら	にんじん こまつな ごぼう れんこん ながねぎ にんにく	魚の『さけ』の身は赤やオレンジのような色ですが、さけ自体は『白身魚』に分類されます。その身の色は、エサであるエビやカニの色が影響しているそうです。
4 木	セルフサンド(かしわおれパン) ハンバーグトマトソース ポトフ かみかみおんやさい	○	ぶたにく おから とりがら いかに ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ホールマト マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん セロリ パセリ ごぼう もやし こまつな	6月4～10日の『歯と口の健康週間』にちなみ、『かみかみおんやさい』を出しています。よく噛む事が歯にも体にも良いので、かみ応えのある食材を入れています。
5 金	マーボーどうふどん かきたまじる	○	とうふ ぶたにく だいず みそ かつおぶし こんぶ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん たけのこ こまつな にんにく しょうが にら こまつな かんぴょう ごぼう	『マーボーどうふ』のひき肉には細かくした大豆を混ぜてあります。豆腐や味噌など大豆、大豆製品をたっぷり使った、ごはんによく合う人気献立です。
8 月	ごはん さわにわん アジこみやき あつあげとぶたにくのみそいため	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ あじ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	だいこん にんじん ごぼう たけのこ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく	『さわにわん』は食材を細長く千切りにし、ダシで煮た汁物です。薄味ですが、食材やダシの味を感じやすく、野菜もたくさん食べられます。
9 火	やきピロシキ ボルシチ ビーフソテー	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	パン はるさめ こむぎこ さとう パンこ あぶら じゃがいも ピーファン ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく しょうが ホールマト	『ピロシキ』はロシアやウクライナなど東ヨーロッパ発祥の料理です。油で揚げる物、焼く物がありますが、本場では『焼く物』が主流だそうです。
10 水	わふうスパゲッティ ポイルやさい てづくりドレッシング ベイクドチーズケーキ	○	ベーコン ぶたにく だいず 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 こんにやく さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ にんにく	『ベイクドチーズケーキ』は子どもたちに人気の献立です。大きなミキサーでクリームチーズや小麦粉などを混ぜ、一つ一つアルミ型に入れ色味良く焼きます。
11 木	やきぶたみそチャーハン いりたまご ワンタンスープ だいこんとツナのトマトに	○	ぶたにく みそ かまぼこ たまご とりにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	しょうが にんにく セロリ ながねぎ にんじん こまつな だいこん ホールマト たまねぎ	『だいこんとツナのトマトに』ですが、良く煮込んだトマトのツツが味の決め手です。意外かもしませんが、トマトは味噌と味の相性が良いです。
12 金	ポーキーンズライス リヨネーズポテ すいか	○	ぶたにく だいず きんときまめ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールマト にんじん パセリ すいか	夏を感じる『すいか』。だんだんと暑くなる季節なので、水分補給がとても大事です。給食をしっかりと食べて栄養と水分を貯えましょう。
15 月	にくもりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) しるみざかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく かつおぶし メルルーサ ツナ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん たまねぎ ホールコーン	うどんの献立にも『牛乳』は付きまします。特にカルシウムが不足しがちな献立なので、牛乳を飲まないと、栄養が足りません。体のためになるべく飲んでほしいと思います。
16 火	ニラいりチャーハン にくだんごとはるさめのスープ きりぼしだいこんのキムチいため	○	ぶたにく とうふ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ホールコーン あかびーまん にら ながねぎ しょうが キャベツ たけのこ しめじ こまつな きりぼしだいこん にんじん はくさいキムチ たまねぎ	『ニラ』にはビタミンや葉酸などが含まれ、辛みや香りの元になる『アリジン』も含まれています。疲労回復の効果も期待できる栄養なので、しっかりと食べましょう。
17 水	きんときまめごはん すましじる とりのうめふみやき きゃべつとぶたにくのオイスターいため	○	きんときまめ わかめ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう ごま あぶら でんぶん	こまつな えのきたけ にんじん うめぼし ながねぎ キャベツ しょうが	だいたい6月が『梅』の収穫期です。梅の酸っぱさには殺菌効果があり、菌の繁殖しやすい梅雨の時期にぴったりの食材です。
18 木	ピビンバ (ごはん・にくみそ・やさい) わかめとえのきのスープ じゃがいもジャコおろしに	○	ぶたにく だいず みそ わかめ かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが だいずもやし こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん ビーマン	『ピビンバ』は日本のおとなり、韓国の料理です。『ピビン』=『混ぜる』『パ』=『ごはん』という意味です。ごはんと肉みそ、野菜を混ぜてから食べましょう。
19 金	あげパン(きなこ) カレーポトフ かぼちゃのそぼろに メロン	○	きなこ こうやどうふ ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく かぼちゃ さやいんげん しょうが メロン	『メロン』は、給食ではすいかと同じく6月や7月に提供するのが主です。実はきゅうりと同じぶり科ですが、ご存じでしょうか。あまさとみずみずしさで季節を感じましょう。
22 月	みそつけめん (ちゅうかめん・つけじる) にぶたメンマチャーシュー とうもろこし	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ だいずもやし ながねぎ こまつな たけのこ とうもろこし	『とうもろこし』は武蔵野市内産の物を予定しています。毎年農家さんたちと相談し入れてもらっています。新鮮な地場のとうもろこしを味わってほしいと思います。
23 火	ごはん みだくさんじる さばのねぎソースかけ ひじきのあまからいため	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ さば ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しめじ だいこん こまつな ながねぎ キャベツ しょうが	からっと唐揚げにした『さば』に給食室特製のねぎソースをかけます。ユウリンチーのような味付けのソースなので、ごはんがとてますみずみずしくなります。
24 水	しょくパン キャラブミルククリーム なつやさいのポトフ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく とりがら きんときまめ	パン でんぶん さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ にんじん あかびーまん セロリ にんにく ホールマト	『なつやさいのポトフ』にはかぼちゃやズッキーニなどが入ります。ポトフやみそ汁などいつも同じような献立でも、季節で入っている食材が変わります。食べ物(旬(しゅん))を気にしてみよう。
25 木	あぶらあげずし とりのみそしる にくじゃがに	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし とうふ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな たまねぎ しょうが	お酢が入り、さっぱりとした味の『あぶらあげずし』は食欲の落ちる暑い時期にぴったりです。まずは食べやすいものから食べて、他の物も無理せずなるべく食べましょう。
26 金	なつやさいカレー ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ トマト セロリ しょうが にんにく ズッキーニ なす キャベツ こまつな	市内産夏野菜カレーの日 新鮮な地場野菜を使ったカレーを市内小学校全てで提供します。
29 月	ごはん ひじきうめふりかけ とりのごぼしる あじフライ いんげんのごまあえに	○	ひじき かつおぶし あおりの とりにく こんぶ あじ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら こむぎこ でんぶん パンこ こんにやく ごまあぶら	うめぼし にんじん ごぼう ながねぎ かんぴょう こまつな さやいんげん だいずもやし	ひじきは見た目が黒いので苦手な子が多いようです。味にクセがなく食べやすく、ミネラルなど体にとって必要な栄養が含まれているので、なるべく食べてほしいです。
30 火	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのソテー えだまめ	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールマト キャベツ ホールコーン えだまめ	『えだまめ』も武蔵野市内産の物を予定しています。食感もそうですが、新鮮なものは香りが違うので、気にしてみてください。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 598kcal

たんぱく質 28.7g

脂質 21.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。