



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

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)	
1	月	きびごはん たまごやさいスープ ヤンニョムチキン きりぼしだいこんのナムル	○	たまご ぶたにくとりがら ぶたがら とりにくわかめ さくらエビ ハム ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん しょうが ながねぎ にんにく きりぼしだいこん きゅうり ホールコーン	1日(月) ヤンニョムチキン 鶏のから揚げに、にんにく、長ねぎの入ったケチャップ風味の甘辛ダレをかけたものです。「ヤンニョム」とは、韓国語で合わせ調味料の意味です。
2	火	ガーリックバターフランス ぶたにくのトマトスープに きんときまめのいろどりおんサラダ	○	ぶたにくとりがら ぶたがら きんときまめ ハム ぎゅうにゅう	パン バター オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマトピューレ トマトジュース れんこん こまつな ホールコーン レモン	4日(木)あんだんすー 沖縄料理です。「あんだん」は「油」、「んすー」は「みそ」を表す沖縄の言葉です。甘めのみそと具材を合わせて作ります。ご飯にのせて食べましょう。
3	水	トマトスープスパゲッティ (めん・スープ) チーズオムレツ チューブケチャップ わふうピクルス	○	レバーソーセージ ベーコン とりにくとりがら ぶたがら たまご チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん バター	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが ホールトマト えだまめ クリームコーン キャベツ だいこん	
4	木	ごはん あんだんすー みそしる かつおのころこあけ ゆばいりおんやさい	○	ぶたにく だいず みそ きなこ わかめ あぶらあげ かつおぶし こんぶ かつお ゆば ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ	だいこん にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな	
5	金	まぜまぜちらしずし(すめし・ぐ) すましじる いかのしちみやき すいか	○	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 わかめ いか ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	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 たいのこ すいか	
8	月	にしよくどん (あじつきごはん・ぐ・いりたまご) みそしる ししゃものなんばんづけ	○	たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな あかピーマン	
9	火	セルフサンド (コッペパン・コロコロミート) はるさめのスープ あおのりピーンズポテ	○	ぶたにく みそ チーズ とうふ ほたて かいばしら ぶたがら とりがら だいず あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら バター はるさめ でんぶん じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん たいのこ ながねぎ えのきたけ	
10	水	タンタンとうにゅうつけめん (めん・つけじり) がんとどきとたまごにやくのもの メロン	○	ぶたにく みそ とうにゅうとりがら ぶたがら がんとどき かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ ごまあぶら さとう あぶら ごま ねりごま こんにやく	ながねぎ もやし にんじん なら しょうが にんにく メロン	
11	木	うめぼしとじゃこのごはん みそしる とりのあまからやき ひじきとだいずのにつけ	み	こんぶ ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ わかめ みそ だいず かつおぶし とりにく ひじき	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん	うめぼし しょうが きりぼしだいこん こまつな にんじん みかんジュース	
12	金	ポークピーンズライス(むぎごはん・ぐ) ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	だいず ぶたにく きんときまめ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ ホールコーン トマトピューレ さいいんげん	
15	月	ベジタブルピラフ とうがんのトマトスープ あじフライ ちゅうのうソース	○	ベーコン えび ぶたにくとりがら ぶたがら あじ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん ピーマン たまねぎ ホールコーン とうがん キャベツ こまつな セロリ にんにく トマト トマトジュース	
16	火	セルフサンド (コッペパン・ツナポテサラダ) まめとおしむぎのスープ とりのマーレードやき	○	ツナ ハム しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ おしむぎ マーレード	にんじん ホールコーン たまねぎ こまつな セロリ にんにく	
17	水	よしどうどん (うどん・ゆでやさい・ぐ・かけじり) ちくわのいそべあげ メロン	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう ごま こむぎこ	もやし キャベツ にんじん しょうが ながねぎ メロン	
18	木	さくらえびごはん さわにわん とうふのつくねやき キャベツのごますりに	○	さくらエビ ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく とうふ 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	えだまめ きりぼしだいこん にんじん ながねぎ たいのこ ごぼう こまつな たまねぎ しょうが キャベツ もやし	
19	金	ぶたキムチどん(きびごはん・ぐ) はるさめソテー ミックスフルーツ	○	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	にら たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチ たいのこ もやし ながねぎ きくらげ しょうが こまつな ミックスフルーツ	
22	月	とりめし みそしる さけのしおこうじやき うちまめいりやさいのいためもの	○	とりにく わかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら でんぶん	ごぼう にんじん しょうが えのきたけ たまねぎ こまつな ホールコーン もやし キャベツ	
23	火	ピザホットサンド なつやさいのチキンポテ ズッキーニのソテー	○	ベーコン チーズ とりにく ぶたがら とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ かぼちゃ きピーマン さいいんげん セロリ にんにく ズッキーニ マッシュルーム	
24	水	ぶっかけおきなわそば (めん・ぐ・かけじり) ゴーヤチャンプルー えだまめのしおゆで	○	ぶたにくとりがら ぶたがら かつおぶし かまぼこ たまご とうふ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ しょうが こねぎ にがうり にんじん えだまめ	
25	木	タコライス (きびごはん・ぐ・ポイルキャベツ) コンソメふうスープ ペイクドチーズケーキ	○	ぶたにく だいず 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 もちきび あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ しめじ セロリ	
26	金	セロリチャーハン モロヘイヤのスープ しろみぎかなのうまに	○	ぶたにく とうふ ぶたがら とりがら たら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが セロリ たいのこ ほししいたけ ながねぎ たまねぎ トマト モロヘイヤ こまつな にんじん えだまめ	
29	月	なつやさいカレーライス (むぎごはん・カレールー) ポイルやさい ちゅうかドレッシング すいか	○	ぶたにく かいそうミックス 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	さいいんげん 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 もやし こまつな すいか	
30	火	しょくパン てづくりトマトジャム とうがんのスープ くろはんぺんのフライ ちゅうのうソース ウインナーとポテトソテー	○	とりにく とりがら ぶたがら くろはんぺん レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	トマト レモン とうがん ながねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが たまねぎ パセリ にんにく	



6月11日は「入梅」です。
梅の季節でもあるので、「梅干しとじゃこのご飯」が登場します。梅はクエン酸を含み、疲れを取ってくれる働きをしてくれます。

15日(月)30日(火)
今が旬の冬瓜を使います！！
冬の瓜と書いて「とうがん」と読みますが、冬が旬ではありません。皮が厚く「冬まで日持ちする」と言われ、この名前がついたそうです。



24日(水)枝豆の塩ゆで
武蔵野市で育った、収穫したての枝豆を調理場で塩ゆでします。

29日(月)
夏野菜カレーライス
市内産の夏野菜をたっぷり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 み…みかんジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 636kcal たんぱく質 28.9g 脂質 24.1g



6月予定献立表



《今月のめあて》

手をきれいに洗おう

令和8年度 6月

給食回数 22 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)	
1	月	きびご飯 卵野菜スープ ヤンニョムチキン 切干大根のナムル	○	卵 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 わかめ 桜エビ ハム 牛乳	米 もちきび 油 でん粉 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 長ねぎ にんにく 切り干し大根 きゅうり ホールコーン	1日(月) ヤンニョムチキン 鶏のから揚げに、にんにく、長ねぎの入ったケチャップ風味の甘辛ダレをかけたものです。「ヤンニョム」とは、韓国語で合わせ調味料の意味です。
2	火	ガーリックバターフランス 豚肉のトマトスープ煮 金時豆の彩り温サラダ	○	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ 金時豆 ハム 牛乳	パン バター オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	にんにく パセリ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト ビューレト マトジュース れんこん 小松菜 ホールコーン レモン	
3	水	トマトスープパゲッティ(麺・スープ) チーズオムレツ チューブケチャップ 和風ピクルス	○	レバーソーセージ ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 卵 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく 生姜 ホールトマト 枝豆 クリームコーン キャベツ 大根	
4	木	ご飯 あんだんすー 味噌汁 鯉のコロコロ揚げ ゆば入温やさい	○	豚肉 大豆 味噌 きな粉 わかめ 油揚げ かつお節 昆布 かつお 湯葉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 小麦粉	大根 にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜	4日(木) あんだんすー 沖縄料理です。「あんだ」は「油」、「んすー」は「みそ」を表す沖縄の言葉です。甘めのみそと具材を合わせて作ります。ご飯にのせて食べましょう。
5	金	まぜまぜちらし寿司(酢めし・具) 清汁 いかの七味焼き すいか	○	油揚げ 高野豆腐 ひじき かつお節 昆布 豆腐 わかめ いか 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま	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 すいか	
8	月	二色丼(味付きご飯・具・炒り卵) 味噌汁 ししゃもの南蛮漬け	○	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ししゃも 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉	生姜 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 赤ピーマン	
9	火	セルフサンド (コッパン・コリコリミート) 春雨のスープ 青のりビーンズポテト	○	豚肉 味噌 チーズ 豆腐 ほたて貝柱 豚ガラ 鶏ガラ 大豆 青のり 牛乳	パン 油 バター 春雨 でん粉 じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ えのきたけ	
10	水	担々豆乳つけめん(麺・つけ汁) がんもどきと玉こんにゃくの煮物 メロン	○	豚肉 味噌 豆乳 鶏ガラ 豚ガラ がんもどき かつお節 昆布 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油 ごま 練りごま こんにゃく	長ねぎ もやし にんじん いら 生姜 にんにく メロン	
11	木	梅干しとじゃこのごはん 味噌汁 鶏のあまから焼き ひじきと大豆の煮付け	み	昆布 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 鶏肉 ひじき 大豆	米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉	梅干し 生姜 切り干し大根 小松菜 にんじん みかんジュース	6月11日は「入梅」です。 梅の季節でもあるので、「梅干しとじゃこのごはん」が登場します。梅はクエン酸を含み、疲れを取ってくれる働きをしてくれます。
12	金	ポークビーンズライス(麦ご飯・具) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	大豆 豚肉 金時豆 海藻ミックス 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマト ビューレ キャベツ ホールコーン さやいんげん	
15	月	ベジタブルピラフ 冬瓜のトマトスープ あじフライ 中濃ソース	○	ベーコン えび 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ あじ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん ピーマン 玉ねぎ ホールコーン 冬瓜 キャベツ 小松菜 セロリ にんにく トマト マトジュース	
16	火	セルフサンド (コッパン・ツナポテトサラダ) 豆と押麦のスープ 鶏のマーマレード焼き	○	ツナ ハム 白いんげん豆 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	パン じゃが芋 油 マヨネーズ 押し麦 マーマレード	にんじん ホールコーン 玉ねぎ 小松菜 セロリ にんにく	15日(月)30日(火) 今が旬の冬瓜を使います!! 冬の瓜と書いて「とうがん」と読みますが、冬が旬ではありません。皮が厚く「冬まで日持ちする」と言われ、この名前がついたそうです。
17	水	吉田うどん (うどん・茹で野菜・具・かけ汁) ちくわの磯辺揚げ メロン	○	油揚げ 豚肉 かつお節 ちくわ 青のり 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま 小麦粉	もやし キャベツ にんじん 生姜 長ねぎ メロン	
18	木	桜えびご飯 沢煮焼 豆腐のつくね焼き キャベツのごま酢煮	○	桜エビ 豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もちきび 油 でん粉 パン粉 砂糖 ごま	枝豆 切り干し大根 にんじん 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし	
19	金	豚キムチ丼(きびご飯・具) 春雨ソテー ミックスフルーツ	○	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨	いら 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ たけのこ 長ねぎ きくらげ 生姜 キャベツ もやし 小松菜 ミックスフルーツ	
22	月	鶏めし 味噌汁 鮭の塩焼 打ち豆入り野菜の炒め物	○	鶏肉 わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 豚肉 打ち豆 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 ごま油 でん粉	ごぼう にんじん 生姜 えのきたけ 玉ねぎ ホールコーン もやし キャベツ 小松菜	
23	火	ピザホットサンド 夏野菜のチキンポトフ ズッキーニのソテー	○	ベーコン チーズ 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 牛乳	パン じゃが芋 油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ かぼちゃ さやいんげん セロリ にんにく ズッキーニ 黄ピーマン	
24	水	ぶっかけ沖縄そば(麺・具・かけ汁) ゴーヤチャンブルー 枝豆の塩ゆで	○	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ かつお節 かまぼこ 卵 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 生姜 こねぎにがうり にんじん 枝豆	24日(水)枝豆の塩ゆで 武蔵野市で育った、収穫したての枝豆を調理場で塩ゆでします。
25	木	タコライス (きびご飯・具・ポイルキャベツ) コンソメ風スープ ベイクドチーズケーキ	○	豚肉 大豆 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 もちきび 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ しめじ セロリ	
26	金	セロリチャーハン モロヘイヤのスープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 豆腐 豚ガラ 鶏ガラ たら 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	生姜 セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ トマト モロヘイヤ 小松菜 にんじん 枝豆	29日(月) 夏野菜カレーライス 市内産の夏野菜をたっぷり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。
29	月	夏野菜カレーライス (麦ご飯・カレールー) ポイル野菜 中華ドレッシング すいか	○	豚肉 海藻ミックス 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 もやし 小松菜 すいか	
30	火	食パン 手作りトマトジャム 冬瓜のスープ 黒はんぺんのフライ 中濃ソース ウインナーとポテトソテー	○	鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 黒はんぺん レバーソーセージ 牛乳	パン 砂糖 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	トマト レモン 冬瓜 長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 生姜 玉ねぎ パセリ にんにく	



牛乳らん ○…牛乳 み…みかんジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 801kcal たんぱく質 36.1g 脂質 29.3g