



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8年度 6月

給食回数 21 回

武蔵野市立桜野小学校

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	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 とうふ 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	<p>「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ために、子どものころから『食』に関する様々な経験を積んでいくことが大切です。</p> <p>■平成17年6月 食育基本法制定 「毎月19日は『食育の日』」</p> <p>食を育む。 まじりの (武蔵野市の食育ページ)</p> <p>3日(水) 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。</p> <p>6月4~10日は、「歯と口の衛生週間」 歯の健康のため、普段から「よくかむ」習慣をつけて丈夫な歯にしましょう。</p> <p>4日(木)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。</p> <p>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・なす等、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。</p> <p>19日(金) 「武蔵野野菜と鶏さんの出会い」 一口サイズの鶏唐揚げと、旬の市内産野菜の彩りのよい「おろし煮」です。</p> <p>26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んでいます。とれたて野菜たっぷりのカレーをお楽しみに♪</p>
2	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 トマト こまつな もやし ホールコーン	
3	水	にくもりうどん [うどん・かてやさい・つけじり] いかのいしがきあげ 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 ぎゅうにゅう	うどん さとう こめ こむぎこ ごま 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	
4	木	もちごめいりごはん てつかみそ 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	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	
8	月	むぎごはん うめのりつくだに みだくさんじる あじのみそやき にくじゃが	○	のり かつおぶし こんぶ なまあげ 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 さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも しらたき	うめほし 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	
9	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 だいこんつぼつけ 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 ほししいたけ みしょうかん	
10	水	ごまタンタンつけめん [むしちゅうかめん・つけじり] 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	
11	木	ひじきごはん みそしる おおばまきとりつくね じこときりぼしだいこんのびたし	○	ひじき あぶらあげ かつおぶし もずく みそ こんぶ とりにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく 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 えのきたけ しょうが ごぼう もやし たまねぎ しそは きりぼしだいこん こまつな ほししいたけ レモン	
12	金	はいがしよくパン チリコンカン・スープ 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 パセリ トマト メロン	
15	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	
16	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 ミノトマト	
17	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 こめ じゃがいも	えだまめ にんじん もやし ながねぎ こまつな ピーマン たまねぎ ほししいたけ にんにく	
18	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	
19	金	とうきびめし みそしる むさしのやさいとりさんのであ きゅうりのかわりづけ	○	こんぶ あおのり わかめ みそ かつおぶし とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こめ でんぷん じゃがいも さとう	ホールコーン キャベツ こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり ゆず	
23	火	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 わかめ 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 じゃがいも さとう でんぷん ごま くろざとう	にんじん しょうが うめほし たまねぎ こまつな かぼちゃ	
24	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 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 パセリ マッシュルーム たけのこ しょうが こまつな ミノトマト すいか	
25	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 オリーブあぶら でんぷん パスタ	にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく たまねぎ あかピーマン ズッキーニ レモン マッシュルーム トマトピューレ	
26	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 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 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 こまつな さやいんげん	
29	月	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 ココア パター さとう チョコ	たまねぎ にんじん キャベツ 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 セロリ にんにく	
30	火	しんしょうがごはん みそしる うのはなつくね じゃがいもてりに	○	こんぶ なまあげ わかめ みそ かつおぶし とりにく だいず おから 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 ごま ねりごま じゃがいも こんにやく	しんしょうが にんじん こねぎ こまつな たまねぎ しょうが さやいんげん	

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 626kcal ・たんぱく質 28.4g ・脂質 21.5g

※裏面には「給食&食育おたより」があります。今月は、「牛乳」の特集です。